GRANIȚE ÎN RELAȚII

CÂND SĂ SPUI DA, CÂND SĂ SPUI NU, PENTRU A PRELUA CONTROLUL ASUPRA VIEȚII TALE

DR. HENRY CLOUD & DR. JOHN TOWNSEND

Peregrinul
...altfel de cărți

GRANIȚE ÎN RELAȚII

CÂND SĂ SPUI DA, CÂND SĂ SPUI NU, PENTRU A PRELUA CONTROLUL ASUPRA VIEȚII TALE

DR. HENRY CLOUD & DR. JOHN TOWNSEND

Traducător: Raluca Iulia Mirăuță
Editor coordonator: Mirela DeLong
Corectură: Diana Adamek

Publicată inițial în USA sub titlul *Boundaries*
© 1992 by Henry Cloud & John Townsend
Toate drepturile rezervate.

Drepturile în limba română:
© 2012 Editura LOGOS, Cluj-Napoca
Publicată cu permisiunea Zondervan, Grand Rapids, MI, USA

Titlul în limba română:
Granițe în relații
de Henry Cloud & John Townsend

Toate citatele din Scriptură,
cu excepția locurilor precizate,
sunt din versiunea Dumitru Cornilescu 1924.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CLOUD, HENRY, *Granițe în relații* / Henry Cloud, John Townsend;
trad.: Raluca Iulia Mirăuță. - Cluj-Napoca: Peregrinul, 2011
ISBN 978-973-8767-99-7
I. Townsend, John II. Mirăuță, Raluca Iulia (trad.) 159.923.2

PEREGRINUL
CP. 714 OP. 5
400800 Cluj-Napoca, România
tel. 0264-420025; fax 0264-420104
www.peregrinul.ro / comenzi@peregrinul.ro

PEREGRINUL este un imprint
al S.C. LOGOS Editura S.R.L.

Tiparul executat
la Imprimeria Ardealul Cluj Napoca
sub comanda 120039/2012

CUPRINS

Mulțumiri 7

Partea I
CE SUNT GRANIȚELE?

1. O zi dintr-o viață fără granițe 11
2. Cum arată o graniță? 26
3. Probleme de graniță 49
4. Cum se formează granițele? 62
5. Cele zece legi ale granițelor 85
6. Mituri comune despre granițe 106

Partea II
CONFLICTE DE GRANIȚĂ

7. Granițele și familia ta 129
8. Granițele și prietenii tăi 143
9. Granițele și căsnicia 159
10. Granițele și copiii 177
11. Granițele și munca 205
12. Granițele și sinele tău 221
13. Granițele și Dumnezeu 245

Partea III
FORMAREA UNOR GRANIȚE SĂNĂTOASE

14. Opoziția față de granițe 257
15. Cum să-ți evaluezi succesul în domeniul granițelor 291
16. O zi dintr-o viață cu granițe 310

Note 320

Lui Henry și Louise Cloud
și lui
John și Rebecca Townsend,

care ne-au învățat ce sunt granițele,
lucru care ne-a schimbat viața

Mulțumiri

Scott Bolinder și Bruce Ryskamp au avut de la bun început viziunea acestei cărți. Ei au organizat o întâlnire în preajma Lacului Michigan, unde am făcut cunoscută această viziune și altor membri ai personalului editurii Zondervan.

Sandy Vander Zicht a coordonat procesul editorial și, împreună cu Lori Walburg, a finisat manuscrisul, transformându-l într-o carte mai elegantă, mai precisă și mai ușor de citit și de înțeles. Dan Runyon a redus cartea la o dimensiune rezonabilă.

Dave Anderson a transpus cartea de față într-un curriculum în format video.

Sealy Yates ne-a încurajat și ne-a susținut de-a lungul întregului proces, de la semnarea contractului până la finalizarea cărții.

PARTEA I

CE SUNT GRANIȚELE?

1

O ZI DINTR-O VIAȚĂ FĂRĂ GRANIȚE

6:00 DIMINEAȚA

Ceasul deșteptător începu să țiuie. Cu ochii împresurați încă de somn, Sherrie opri soneria gălăgioasă, aprinse veioza și se ridică în capul oaselor. Privind în gol, încercă să-și dea seama pe ce lume se află.

De ce mi-e groază de ziua de azi? Doamne, nu ne-ai promis Tu o viață de bucurie?

Apoi, după ce păienjenișul de pe creier se îndepărtă, Sherrie își aminti motivul groazei sale: întâlnirea de la ora 16:00 cu învățătoarea lui Todd, de la clasa a treia primară. Rememoră convorbirea telefonică: „Sherrie, Jean Russell la telefon. Credeți că ne-am putea întâlni ca să vorbim despre rezultatele școlare ale lui Todd și despre... comportamentul lui?"

Todd nu putea să stea liniștit și să asculte ce spun profesorii. Nu-i asculta nici măcar pe Sherrie și pe Walt. Era un copil cu o voință foarte puternică, iar ea nu voia să-i strivească personalitatea. Nu era asta cel mai important?

„Bun, acum n-am timp să-mi fac griji pentru toate astea", zise Sherrie în sinea ei, ridicându-și din pat trupul în vârstă de treizeci și cinci de ani și îndreptându-se către duș cu pași împleticiți. „Am destule probleme pentru ziua de azi."

Sub duș, mintea lui Sherrie începu să prindă viteză. Începu să bifeze în gând rubricile din programul zilei. Todd, în vârstă de nouă ani, și Amy, de șase ani, i-ar fi dat de lucru și dacă ea, mama lor, *n-ar fi avut* și serviciu.

„Ia să vedem... am de pregătit micul dejun, de împachetat prânzul pentru două persoane și de terminat de cusut costumul lui Amy pentru piesa de la școală. Ar fi ceva să termin de cusut costumul înainte să vină s-o ia mașina, la 7:45!"

Sherrie se gândi cu părere de rău la seara precedentă. Plănuise să lucreze atunci la costumul lui Amy, folosindu-și îndemânarea pentru ca fetița ei să poată avea o zi deosebită. Dar mama sa venise pe neașteptate. Bunele maniere îi cereau să fie o gazdă bună, și uite încă o seară făcută praf! Amintirea încercărilor ei de a salva timpul pierdut nu era tocmai roză.

Încercând să fie diplomată, Sherrie îi spusese cu tact: „Mamă, nu știi cât de mult mă bucur de vizitele tale surpriză! Te-ar deranja cumva dacă aș coase costumul lui Amy în timp ce stăm de vorbă?" În sinea sa, Sherrie era crispată, anticipând corect răspunsul mamei sale.

„Sherrie, știi că aș fi ultimul om care să-și impună prezența în timpul pe care-l petreci cu familia ta." Mama lui Sherrie, rămasă văduvă în urmă cu doisprezece ani, își ridicase văduvia la statut de martiraj. „Vreau să zic că, de când a murit tatăl tău, pentru mine timpul n-a existat! Încă simt lipsa familiei noastre. Deci, cum aș putea să te privez pe tine de acest lucru?"

Pun pariu că o să aflu cum, își spusese Sherrie în gând.

„De-aia înțeleg și de ce nu prea-i mai aduci pe Walt și pe copii să mă vadă. Cum aș putea eu să fiu amuzantă și distractivă? Nu sunt decât o femeie bătrână și singură, care și-a dedicat întreaga viață copiilor ei. Cine și-ar dori să-și petreacă timpul cu mine?"

„Nu, mamă, nu, nu, nu!" Și Sherrie se prinse repede în menuetul sentimental pe care ea și mama ei îl dansau de zeci de ani. „Nu asta am vrut să spun, în niciun caz! De fapt, ce-am vrut să spun este că pentru noi e ceva deosebit să vii la noi! Nici nu știi câtă plăcere ne-ar face să te vizităm mai des, însă, cu programul nostru zilnic, nu reușim. Așa că mă bucur atât

de mult că ai luat tu inițiativa!" *Doamne, nu mă trăsni din Ceruri pentru această mică minciună*, se rugă Sherrie în sinea sa.

„De fapt, pot să fac costumul și altă dată", adăugă ea. *Iartă-mă, te rog, și pentru minciuna asta.* „Ce-ar fi să bem o cafea?"

Mama ei suspină. „Bine, dacă insiști. Dar nu vreau să vă deranjez."

Vizita s-a prelungit până târziu. Pe când să plece mama, Sherrie simțea că-și pierde mințile, dar găsi totuși o justificare: *Cel puțin am ajutat-o cu ceva, i-am înseninat un pic ziua asta singuratică.* După care auzi o voce cicălitoare: *Dacă ai ajutat-o atât de mult, atunci de ce la plecare vorbea tot despre singurătate?* Încercând să ignore gândul acesta, Sherrie se duse la culcare.

6:45 DIMINEAȚA

Sherrie reveni în prezent. „Cred că n-are rost să mă plâng – cum se zice, mortul de la groapă nu se mai întoarce", mormăi nedeslușit, în vreme ce se străduia să tragă fermoarul fustei negre de in. Costumul ei preferat îi era acum, ca multe altele, prea strâmt. *Așa de curând să fi început oare vârsta de mijloc să-și spună cuvântul și să iau proporții?* se gândi. *Săptămâna asta trebuie să trec la regim și să mă apuc de sport.*

Următoarea oră a fost, ca de obicei, un dezastru. Copiii s-au tot smiorcăit că nu vor să se dea jos din pat, iar Walt s-a plâns: „Nu poți să-i faci să vină la masă atunci când trebuie?"

7:45 DIMINEAȚA

Ca prin minune, copiii au ajuns la timp la mașinile care-i așteptau, Walt a plecat la serviciu cu mașina lui, iar Sherrie a ieșit și a încuiat ușa după ea.

Inspirând adânc, s-a rugat în gând: *Doamne, nu aștept cu plăcere această zi. Dă-mi ceva la care să sper.* În mașină, conducând pe autostradă, termină de aplicat machiajul. *Slavă Domnului pentru ambuteiaje!*

8:45 DIMINEAȚA

Intrând cu pași grăbiți în sediul companiei McAllister Enterprises, unde ocupa postul de consultant vestimentar, Sherrie aruncă o privire la ceasul de la mână. Întârziase doar câteva minute. Colegii ei trebuie să-și fi

dat seama deja că, pentru ea, întârzierea era un mod de viață și nu se mai așteptau să ajungă la timp.

Se înșela. Începuseră ședința săptămânală fără ea. Sherrie încercă să intre în vârful picioarelor, pentru a trece neobservată, dar, în timp ce încerca să-și ocupe locul, toate privirile erau îndreptate asupra sa. Uitându-se fugitiv de jur împrejur, afișă un zâmbet pasager și îngăimă ceva despre „traficul nebunesc".

11:59 DIMINEAȚA

Restul dimineții lui Sherrie a decurs cât se poate de bine. Fiind un designer vestimentar talentat, ea avea un simț infailibil al hainelor frumoase și reprezenta un capital valoros pentru McAllister. Singurul inconvenient a apărut chiar înainte de masa de prânz.

Atunci a sunat telefonul. „Sherrie Philips la telefon."

„Sherrie, slavă Domnului că ești aici! Nu știu ce m-aș fi făcut dacă ai fi plecat deja la masă!" Nu te puteai înșela cu privire la această voce. Sherrie o cunoștea pe Lois Thompson din școala primară. Femeie nevricoasă, Lois era mereu în criză. Sherrie încercase întotdeauna să o ajute pe Lois, să „fie acolo când avea nevoie de ea". Însă Lois n-o întreba niciodată pe Sherrie ce mai face, iar când aceasta din urmă îi pomenea câte ceva despre frământările sale, ea fie schimba subiectul, fie trebuia să plece.

Sherrie ținea sincer la Lois și era preocupată de problemele ei, însă Lois părea să fie mai mult o clientă, decât o prietenă. Lui Sherrie îi displăcea dezechilibrul din prietenia lor. Ca de obicei, Sherrie s-a simțit vinovată, gândindu-se la nemulțumirea profundă pe care o resimțea cu privire la Lois. Creștină fiind, ea știa cât de multă importanță dă Biblia iubirii și ajutorării celor din jur. *Văd că o fac din nou,* își spunea în sine de fiecare dată. *Iar mă gândesc la mine însămi, înaintea celorlalți. Te rog, Doamne, ajută-mă să mă ocup de Lois din toată inima și să nu mai fiu atât de egocentrică.*

Sherrie întrebă deci: „Ce s-a întâmplat, Lois?"

„E îngrozitor, de-a dreptul îngrozitor", spuse Lois. „Anne a fost trimisă acasă de la școală, Tom nu a fost promovat, iar mașina mea s-a stricat pe autostradă!"

Hm, așa arată viața mea în fiecare zi! se gândi Sherrie, simțindu-se cuprinsă de resentimente. Cu toate acestea, n-a rostit altceva decât: „Oh, Lois, sărăcuța de tine! Cum de mai faci față la toate astea?"

Și Lois s-a bucurat să poată răspundă întrebării lui Sherrie în cele mai mici detalii – așa de multe, încât Sherrie și-a pierdut jumătate din pauza de prânz consolându-și prietena. *Iar acum, mai bine la fast-food decât să nu mănânc deloc*, se gândi.

Stând la rând la restaurantul de tip drive-through, în timp ce-și aștepta burgerul de pui, Sherrie se gândi la Lois. *Dacă toate împrejurările când am ascultat-o, am consolat-o și i-am dat sfaturi ar fi schimbat ceva de-a lungul anilor, poate că s-ar fi meritat. Însă Lois face și acum aceleași greșeli pe care le făcea cu douăzeci de ani în urmă. De ce mai ascult toate astea?*

4:00 DUPĂ-AMIAZA

După-amiaza lui Sherrie s-a scurs fără vreun eveniment special. Pe când ieșea din clădirea unde lucra, îndreptându-se către întâlnirea cu învățătoarea, șeful ei, Jeff Moreland, îi făcu semn să se oprească.

„Mă bucur că te-am prins, Sherrie", i-a zis. Figură de succes în cadrul companiei McAllister Enterprises, Jeff punea lucrurile în mișcare. Necazul era că deseori Jeff folosea alte persoane pentru „a pune lucrurile în mișcare". Sherrie parcă auzea deja a mia strofă din același vechi cântec. „Uite ce, sunt foarte presat de timp", îi spuse el, punându-i în mână un teanc de hârtii. „Aici sunt informațiile necesare pentru recomandările finale referitoare la contul Kimbrough. Nu mai este decât de scris puțin și apoi de stilizat. Iar termenul limită este mâine. Sunt sigur că nu-ți va pune probleme." Și zâmbi mieros.

Sherrie intră în panică. „Stilizarea" de care avea Jeff nevoie era legendară. Cântărind în mână hârtiile, Sherrie prevăzu minimum cinci ore de muncă. *I-am trimis datele astea acum trei săptămâni!* se gândi cuprinsă de furie. *Când va înceta omul ăsta să mă pună să-l scot basma curată când e vorba de termenele* lui *limită?*

Își veni repede în fire. „Sigur, Jeff, nu-i absolut nicio problemă. Mă bucur să pot ajuta. La ce oră ai nevoie de ele?"

„La nouă ar fi foarte bine. Și... mersi, Sherrie. De fiecare dată când sunt strâns cu ușa, tu ești prima persoană la care mă gândesc. Ești așa de nădejde!" Jeff se îndepărtă tacticos.

De încredere... fidelă... un om pe care te poți bizui, se gândi Sherrie. *Întotdeauna am fost descrisă așa de către cei care doreau ceva de la mine. Parcă e descrierea unui catâr bun.* Și deodată, sentimentul de vinovăție o lovi din

nou. *Uite-te la mine, iar sunt plină de resentimente! Doamne, ajută-mă să „înfloresc acolo unde sunt plantată“.* Însă deseori se pomenea că, în taină, își dorea de fapt să fie transplantată în alt ghiveci.

4:30 DUPĂ-AMIAZA

Jean Russell era o învățătoare competentă, unul dintre mulții reprezentanți ai profesiei sale care înțeleg factorii complecși din spatele comportamentului problematic al unui copil. Întâlnirea cu învățătoarea lui Todd a început ca multe altele dinainte, cu excepția faptului că Walt nu era prezent. Tatăl lui Todd nu reușise să scape de la serviciu, așa că cele două femei stăteau de vorbă între patru ochi.

„Nu e un copil rău, Sherrie“, a asigurat-o din nou doamna Russelll. „Todd e un copil isteț și energic. Când e atent, este unul dintre cei mai plăcuți copii din clasă.“

Sherrie aștepta să-i pice toporul în cap. *Hai, treci la subiect, Jean. Am un „copil problemă“, nu-i așa? Ce-i nou în asta? Am și o „viață problemă“, așa, ca să se asorteze.*

Simțind stinghereala lui Sherrie, învățătoarea a împins lucrurile mai departe. „Problema e că Todd nu reacționează bine când i se pun limite. De exemplu, când e vorba de lucru individual, când copiii lucrează, Todd întâmpină mari dificultăți. Se ridică din bancă, îi bate la cap pe ceilalți copii și nu se mai oprește din vorbit. Dacă îi amintesc că purtarea lui este nepotrivită, devine foarte mânios și încăpățânat.“

Sherrie simți nevoia să intre în defensivă și să-și apere singurul fiu. „Poate că Todd are un deficit de atenție sau este hiperactiv?“

Doamna Russell clătină din cap, în semn de negație. „Anul trecut, când învățătoarea lui din clasa a doua a suspectat ceva în această privință, testarea psihologică a exclus diagnosticul. Todd se concentrează foarte bine asupra unei anumite sarcini atunci când subiectul respectiv îl interesează. Nu sunt eu psihoterapeut, însă părerea mea este că el pur și simplu nu e obișnuit să acționeze conform unor reguli.“

Moment în care atitudinea defensivă a lui Sherrie și-a schimbat obiectul, de la Todd la ea însăși. „Vrei să spui că e vorba de o problemă de acasă?“

Doamna Russell părea stânjenită. „Așa cum am spus, eu nu sunt consilier. Tot ce știu e că în clasa a treia, majoritatea copiilor se opun regulilor.

Însă Todd iese din tipare. De fiecare dată când îi spun să facă ceva ce nu vrea, începe Al Treilea Război Mondial. Și ținând cont de faptul că la toate testele de inteligență și de cunoștințe rezultatele lui au fost în limite normale, m-am întrebat doar cum merg lucrurile acasă."

Sherrie renunță să-și mai înăbușe lacrimile. Își îngropă fața în mâini și plânse convulsiv câteva minute, simțindu-se copleșită de tot ce se întâmpla.

Într-un final, se opri din plâns. „Îmi pare rău... Cred că vestea asta a picat pur și simplu într-o zi proastă." Sherrie scotoci prin poșetă, căutând o batistă. „Nu, nu, e mai mult decât atât. Jean, trebuie să fiu sinceră cu tine. Și eu mă confrunt cu aceleași probleme ca tine, în privința lui Todd. Walt și cu mine facem mari eforturi să-l determinăm să fie atent, acasă. Când ne jucăm sau stăm de vorbă, Todd e cel mai minunat fiu pe care mi l-aș putea imagina. Însă de fiecare dată când trebuie să-l disciplinez, crizele lui de personalitate mă depășesc. Prin urmare, nu cred că pot oferi vreo soluție."

Jean dădu încet din cap, aprobator. „Sherrie, îmi e de mare ajutor să știu că comportamentul lui Todd este problematic și acasă. Acum cel puțin ne putem pune amândouă mințile la contribuție, ca să găsim o soluție."

5:15 DUPĂ-AMIAZA

Sherrie se simțea, în chip bizar, recunoscătoare pentru aglomerația traficului din ora de vârf. *Măcar aici nu trage nimeni de mine*, se gândea. A folosit timpul acela pentru a-și face planuri în vederea următoarelor crize cu care avea să se confrunte: copiii, cina, proiectul lui Jeff, biserica... și Walt.

6:30 SEARA

„Pentru a patra și ultima oară: veniți la masă!" Lui Sherrie nu-i plăcea deloc să țipe, însă ce altceva mergea? De fiecare dată, i se părea că Walt și copiii își fac apariția doar când au chef. Și, de cele mai multe ori, mâncarea era deja rece pe când apucau să se adune cu toții.

Sherrie n-avea nici cea mai vagă idee care ar putea fi problema. Știa că nu era vorba de mâncare, pentru că era o bucătăreasă bună. În plus, odată ajunși la masă, toți devorau mâncarea în doar câteva secunde.

Toți, în afară de Amy. Privindu-și fiica stând liniștită și ciugulind absentă din porția sa, pe Sherrie o cuprinse iarăși neliniștea. Amy era un copil așa de drăguț și de sensibil! De ce era oare atât de retrasă, de necomunicativă? Amy nu fusese niciodată genul extrovertit. Prefera să-și petreacă timpul citind, pictând sau doar stând în dormitorul ei „gândindu-se la tot felul de lucruri".

„La ce lucruri, draga mea?" încerca Sherrie marea cu degetul. „La lucruri", venea replica obișnuită. Sherrie se simțea exclusă din viața fiicei sale. Visa la discuții ca între mamă și fiică, la conversații „între noi, fetele", la shopping împreună. Însă Amy avea, undeva, în străfundurile sufletului său, un locșor secret, unde nimeni nu era invitat niciodată. Sherrie dorea fierbinte să atingă această parte intangibilă a inimii fiicei sale.

7:00 SEARA

Când se aflau cam pe la jumătatea cinei, sună telefonul. *Trebuie neapărat să ne cumpărăm un robot telefonic, care să preia apelurile în timpul mesei de seară*, se gândi Sherrie. *În ultimul timp avem foarte puțin timp la dispoziție, pe care să-l petrecem împreună, ca familie.* Apoi, ca un făcut, un alt gând familiar îi răsări în minte. *S-ar putea să fie cineva care are nevoie de mine.*

Ca întotdeauna, Sherrie ascultă de această a doua voce din capul ei și sări de la masă pentru a răspunde la telefon. Recunoscând vocea de la celălalt capăt al firului, inima îi căzu pradă dezamăgirii.

„Sper că nu vă deranjez", spuse Phyllis Renfrow, lidera lucrării cu femeile, din biserica lor.

„Bineînțeles că nu ne deranjezi", minți Sherrie din nou.

„Sherrie, sunt la mare strâmtoare", îi spuse Phyllis. „Margie urma să fie coordonatoarea activităților planificate pentru întrunirea noastră, dar și-a anulat participarea. A pomenit ceva de niște «priorități acasă». Ai putea să ne ajuți?"

Întrunirea. Sherrie uitase aproape cu totul că întrunirea anuală a femeilor de la biserică urma să aibă loc weekend-ul ăsta. De fapt, de-abia aștepta să-i lase pe Walt și pe copii și să hoinărească două zile în acea frumoasă zonă montană, doar ea și Domnul. Adevărul e că, pentru ea, posibilitatea de a sta în solitudine era mai atrăgătoare decât activitățile organizate, de grup. Preluarea rolul lui Margie, de coordonator al activităților,

însemna că trebuia să renunțe la prețiosul ei timp de singurătate. Nu, nu se putea. Sherrie va trebui să-i spună că...

Automat a intervenit și cel de-al doilea tipar de gândire. *Ce privilegiu este să-L slujești pe Domnul și pe aceste femei, Sherrie! Renunțând la un mic fragment din viața ta, dându-ți la o parte egoismul, poți să faci ceva semnificativ în viața câtorva persoane. Mai gândește-te!*

Nu mai era nevoie să se gândească. Învățase să-i răspundă acestei voci familiare fără a pune alte întrebări, tot la fel cum îi răspundea mamei sale, lui Phyllis și poate și lui Dumnezeu. Oricui i-ar fi aparținut glasul, era prea puternic ca să-l poată ignora. Și, insistând, obișnuința a câștigat.

„Vă voi ajuta cu mare bucurie", i-a spus Sherrie lui Phyllis. „Trimite-mi doar ce a făcut Margie până acum și mă apuc de treabă."

Phyllis suspină, în mod clar ușurată. „Sherrie, știu că e un sacrificiu din partea ta. Și eu sunt nevoită să fac așa ceva zilnic, de mai multe ori. Însă asta înseamnă viața creștină din belșug, nu-i așa? Să fim jertfe vii."

Dacă spui tu, gândi Sherrie. Însă nu s-a putut abține să se întrebe când va veni oare și partea cu „din belșug".

7:45 SEARA

În cele din urmă, cina a luat sfârșit, iar Sherrie l-a urmărit pe Walt așezându-se în fața televizorului, pentru a se uita la meciul de fotbal. Todd s-a întins după telefon, întrebând între timp dacă prietenii lui pot veni în vizită, să se joace împreună. Amy s-a strecurat neobservată în camera ei.

Farfuriile au rămas pe masă. Familia încă nu căpătase deprinderea de a ajuta la curățenie. Poate copiii erau deocamdată prea mici pentru asta. Sherrie începu să strângă masa.

11:30 NOAPTEA

Cu câțiva ani în urmă, Sherrie ar fi putut cu ușurință să facă curățenie după cină, să-i pună pe copii la culcare la timpul potrivit și să ducă la bun sfârșit proiectul pe care i-l pasase Jeff. O ceașcă de cafea după cină, împreună cu descărcarea de adrenalină ce însoțește momentele de criză și termenele limită o puneau în priză, împingând-o spre reușite supraomenești în ce privește eficiența muncii. Nu degeaba i se spunea „Super Sherrie"!

În ultimul timp însă, era clar că-i era tot mai greu să facă asta. Din cauza stresului nu mai funcționa ca înainte. Îi era tot mai greu să se concentreze, uita diverse date și termene limită și nici măcar nu-i păsa prea mult de toate astea.

Dar, în orice caz, reușea, încordându-și voința, să ducă la bun sfârșit majoritatea sarcinilor. Poate că proiectul lui Jeff avusese puțin de suferit în privința calității, însă Sherrie nutrea prea mari resentimente, ca să-i pară rău pentru acest aspect. *Adevărul e că* eu *i-am spus „da" lui Jeff,* se gândi Sherrie. *Nu e vina lui, ci a mea. De ce n-am putut oare să-i zic cât de nedrept era să-mi pună pe umeri povara asta?*

Dar nu avea acum timp pentru așa ceva. Trebuia să treacă la adevărata sarcină a acestei seri: discuția cu Walt.

Perioada de curtare și începutul căsniciei sale cu Walt fuseseră plăcute. Când ea era confuză, Walt era ferm. Când ea se simțea nesigură, Walt era puternic. Asta nu înseamnă că Sherrie nu-și aducea și ea contribuția la căsnicie. Ea remarcase la Walt lipsa atașamentului emoțional și își asumase sarcina de a oferi căldura și dragostea care lipseau relației lor. *Dumnezeu a format o echipă bună,* își spunea adesea. *Walt are caracterul de lider, eu am iubirea.* Și asta o ajuta să treacă peste momentele de singurătate, când el nu părea să-i înțeleagă sentimentele rănite.

Însă, odată cu trecerea anilor, Sherrie a observat apariția unei fisuri în relația lor. Totul a început subtil, după care a devenit tot mai accentuat. O auzea în tonul lui sarcastic, când ea își exprima vreo nemulțumire. O vedea în lipsa de respect din ochii lui Walt, când ea încerca să-i explice nevoia ei de a avea mai multă susținere din partea lui. O simțea din pretențiile lui tot mai insistente ca ea să facă lucrurile așa cum dorea el.

Mai era și problema acceselor lui de furie. Poate din pricina stresului de la serviciu, poate din cauza copiilor. Indiferent care ar fi fost motivul, Sherrie nu-și imaginase că va auzi vreodată acele cuvinte tăioase, mânioase care ieșeau acum de pe buzele bărbatului cu care se căsătorise. Nu era nevoie să-l contrazică prea mult, pentru a deveni obiectul mâniei lui; dacă prăjea prea tare pâinea în toaster, depășea suma limită de pe cardul de credit sau uita să alimenteze mașina cu combustibil – oricare dintre aceste motive părea a fi suficient.

Toate indiciile duceau la o singură concluzie: căsnicia lor nu mai era o echipă, dacă fusese vreodată. Era o relație părinte-copil, iar Sherrie se afla pe partea dezavantajoasă.

La început se gândise că totul se petrece doar în imaginația ei. *Uită-te la mine, caut necazuri cu lumânarea, când, de fapt, am o viață minunată*, își spunea ea. Și asta o ajuta pentru un timp – până la următoarea criză de furie a lui Walt. După care, durerea și tristețea pe care le îndura îi spuneau adevărul pe care mintea sa refuza să-l accepte.

Dându-și seama, în cele din urmă, că Walt era o persoană ce dorea să țină totul sub control, Sherrie s-a învinuit pe sine. *Și eu aș fi la fel, dacă aș trăi cu cineva atât de neîndemânatică și împiedicată ca mine*, se gândea adesea. *Din cauza mea devine Walt atât de critic și de frustrat.*

Aceste concluzii au condus-o pe Sherrie la o soluție pe care o practica deja de ani de zile. Se numea „Îmbunarea lui Walt prin dragoste". Remediul amintit funcționa cam așa: în primul rând, Sherrie învățase să citească sentimentele lui Walt, analizându-i starea de spirit, limbajul trupului și vorbirea. Depista extrem de precis în ce dispoziție era și devenise deosebit de sensibilă la lucrurile care i-ar fi putut declanșa criza: întârziere, păreri diferite de ale lui și propria ei mânie. Atâta vreme cât era tăcută și dispusă să aprobe totul, lucrurile mergeau bine. Dar, dacă se întâmpla cumva ca propriile ei preferințe să își iețească capul lor hidos, risca să fie retezat fără milă.

Sherrie a învățat să-l citească pe Walt corect și rapid. Dacă simțea că încalcă o anume limită emoțională, trecea la faza a doua din „Îmbunarea lui Walt prin dragoste": făcea imediat cale-ntoarsă. Ajungea să adopte punctul lui de vedere (dar nu sincer), își punea frâu limbii cât putea de repede sau chiar se scuza, de-a dreptul, pentru că „este o persoană dificilă". Toate astea ajutau.

Faza a treia din „Îmbunarea lui Walt prin dragoste" presupunea ca ea să facă anumite lucruri deosebite pentru soțul său, în ideea de a-i arăta că este sinceră. De exemplu, putea însemna să se îmbrace mai atrăgător acasă. Sau să gătească mâncărurile lui favorite de mai multe ori pe săptămână. Nu vorbește doar Biblia despre cum să fii o astfel de soție?

Cei trei pași din tactica „Îmbunarea lui Walt prin dragoste" au funcționat o vreme. Însă pacea nu dura niciodată prea mult. Problema cu „Îmbunarea lui Walt prin dragoste" era că Sherrie obosise cumplit să tot încerce să-l aline pe Walt, pentru a-l scoate din accesele lui de furie. Așa că el stătea acum supărat mai mult timp, iar mânia lui o izola și mai accentuat de el.

Dragostea lui Sherrie pentru soțul ei se eroda în permanență. În trecut, crezuse că, indiferent cât de rău ar fi stat lucrurile, Dumnezeu îi unise, iar iubirea lor îi ajuta să treacă peste toate. Dar în ultimii ani, fusese vorba mai mult de loialitate decât de dragoste. Când era sinceră cu ea însăși, recunoștea că nu simțea față de Walt nimic altceva decât resentimente și teamă.

Și acesta urma să fie subiectul serii. Lucrurile trebuiau să se schimbe. Într-un fel sau altul, ei trebuiau să reaprindă flacăra iubirii dintâi.

Sherrie intră în sufragerie. Actorul din showul difuzat la ore târzii tocmai își încheiase monologul. „Dragul meu, am putea să stăm puțin de vorbă?" l-a întrebat într-o doară, sondând terenul.

Niciun răspuns. Apropiindu-se, și-a dat seama care era motivul. Walt adormise pe canapea. Gândindu-se să-l trezească, și-a adus aminte de cuvintele înțepătoare care-i fuseseră adresate ultima dată când se dovedise atât de „insensibilă". Închise televizorul și luminile și se îndreptă către dormitorul gol.

11:50 NOAPTEA

Întinsă în pat, Sherrie nu-și putea da seama ce era mai mare: singurătatea sau epuizarea pe care o simțea. Hotărând că prima dintre ele, își luă Biblia de pe noptieră și o deschise la Noul Testament. *Doamne, dă-mi ceva la care să sper, Te rog*, se rugă în tăcere. Ochii îi căzură pe cuvintele lui Hristos, din Matei 5:3–5:

> „Ferice de cei săraci în duh, căci a lor este Împărăția cerurilor! Ferice de cei ce plâng, căci ei vor fi mângâiați! Ferice de cei blânzi, căci ei vor moșteni pământul!"

Dar, Doamne, eu deja mă simt astfel! protestă Sherrie. *Mă simt săracă în duh. Plâng și eu pentru căsnicia mea, pentru viața mea, pentru copiii mei. Încerc să fiu blândă, însă simt că sunt mereu călcată în picioare. Unde este promisiunea Ta? Unde este nădejdea Ta? Unde ești Tu?*

În camera întunecată, Sherrie așteptă un răspuns. Nu veni nici unul. Singurul sunet perceptibil era picurul liniștit al lacrimilor ce-i brăzdau obrajii și cădeau apoi pe paginile Bibliei.

CARE ESTE PROBLEMA?

Sherrie încearcă să-și trăiască viața cum trebuie. Încearcă să facă ce e bine pentru căsnicia sa, copiii, serviciul, relațiile și Domnul său. Și totuși, evident, ceva nu e în ordine. Viața ei nu merge cum trebuie. Sherrie a căzut pradă unei profunde dureri spirituale și emoționale.

Femei sau bărbați, cu toții ne putem identifica cu dilema lui Sherrie – cu izolarea, neputința, confuzia și sentimentele sale de vinovăție. Și, mai presus de orice, cu sentimentul că viața i-a scăpat de sub control.

Gândește-te la situația lui Sherrie. Se poate ca anumite aspecte ale vieții ei să semene deosebit de mult cu viața ta. S-ar putea ca înțelegerea frământărilor și a luptei ei să arunce lumină asupra luptei tale. Se vede ușor ce anume *nu* funcționează în cazul lui Sherrie.

În primul rând, *faptul că încearcă din răsputeri nu ajută.* Sherrie cheltuiește foarte multă energie încercând să ducă o viață de succes. Nu e lenește. În al doilea rând, *ideea de a se comporta amabil sub constrângerea fricii nu ajută.* Eforturile depuse de Sherrie pentru a face pe plac oamenilor nu par să-i aducă intimitatea de care are nevoie. În al treilea rând, *ideea de a-și asuma responsabilitatea pentru ceilalți nu ajută.* Maestră a artei de a se îngriji de sentimentele și de problemele celor din jur, Sherrie simte că propria ei viață nu e decât un jalnic eșec. Energia neproductivă, amabilitatea insuflată de frică și asumarea prea multor responsabilități sunt toate indicii ale problemei esențiale: Sherrie întâmpină dificultăți majore în a-și lua viața în stăpânire.

Demult, în Grădina Edenului, Dumnezeu le-a spus lui Adam și Evei câte ceva despre stăpânire: „Creșteți, înmulțiți-vă, umpleți pământul și supuneți-l; și stăpâniți peste peștii mării, peste păsările cerului și peste orice viețuitoare care se mișcă pe pământ" (Gen. 1:28).

Fiind făcuți după chipul lui Dumnezeu, noi am fost creați pentru a ne asuma responsabilitatea pentru anumite sarcini. Iar parte din asumarea acestei responsabilități sau din luarea în stăpânire este să știm care *sunt* și care *nu sunt* sarcinile noastre. Angajații care își asumă în permanență tot felul de obligații care nu le aparțin vor ajunge la sindromul de epuizare. E nevoie de înțelepciune ca să știm ce ar trebui să facem și ce nu. Nu putem face totul.

Lui Sherrie îi e foarte greu să-și dea seama care *sunt* responsabilitățile ei și care *nu sunt.* Din dorința de a proceda corect sau de a evita conflic-

tul, ea sfârșește prin a lua asupra sa probleme pe care Dumnezeu nu a intenționat niciodată ca ea să și le asume: singurătatea cronică a mamei sale, iresponsabilitatea șefului, crizele nesfârșite ale prietenei, mesajul inducător de vinovăție al liderei din biserica sa, referitor la sacrificiul de sine, imaturitatea soțului ei.

Iar problemele nu se termină aici. Incapacitatea lui Sherrie de a spune „nu" a afectat în mod semnificativ capacitatea fiului ei de a amâna gratificarea și de a se comporta corespunzător la școală. De asemenea, se poate ca, într-o anumită măsură, această incapacitate a lui Sherrie să o fi determinat pe fiica ei să se închidă în sine.

Orice confuzie în privința responsabilităților și a luării în stăpânire din viețile noastre reprezintă o problemă a *granițelor*. După cum proprietarii de case stabilesc limite de natură fizică de jur împrejurul terenului lor, și noi trebuie să stabilim granițe mentale, fizice, emoționale și spirituale pentru viața noastră, granițe care să ne ajute să deosebim ceea ce cade de ceea ce nu cade în responsabilitatea noastră. După cum observăm din multele frământări ale lui Sherrie, incapacitatea de stabili granițe adecvate la momentul potrivit și cu oamenii care trebuie, poate avea un efect foarte distructiv.

Iar aceasta este una dintre cele mai serioase probleme cu care se confruntă creștinii în ziua de azi. Mulți credincioși sinceri și dedicați se luptă cu o confuzie nemaipomenită, legată de întrebarea: Când este potrivit, din perspectivă biblică, să fixez limite? Când sunt puși față în față cu lipsa lor de granițe, ei ridică întrebări pertinente:

1. Este posibil să fixez limite și, totuși, să fiu o persoană iubitoare?
2. Care sunt granițele legitime?
3. Și dacă cineva este rănit sau supărat din cauza granițelor mele?
4. Cum îi răspund unei persoane care dorește timpul, dragostea, energia sau banii mei?
5. De ce mă simt vinovat sau mi-e teamă atunci când iau în calcul ideea de a stabili granițe?
6. Care este relația dintre granițe și supunere?
7. Nu sunt granițele un reflex egoist?

Informațiile greșite cu privire la răspunsurile pe care Biblia le dă acestor chestiuni au condus la multe învățături eronate despre problema granițelor. Și nu doar atât, dar și multe simptome clinice din aria psihiatriei, cum ar fi depresia, tulburările de anxietate, tulburările de alimentație, adicțiile, tulburările impulsive, problemele de vinovăție, sentimentele de rușine, atacurile de panică și tensiunile maritale sau relaționale își află originea în conflicte legate de granițe.

Cartea noastră prezintă o perspectivă biblică asupra granițelor: ce sunt, ce anume apără ele, cum se formează granițele, cum sunt ele lezate, cum să le reparăm și cum să le folosim. Cartea de față va răspunde întrebărilor de mai sus, precum și multor altora. Scopul nostru este să te ajutăm să folosești în mod corespunzător granițele biblice, astfel încât să ajungi să ai relațiile și să împlinești scopurile pe care Dumnezeu le are în vedere pentru tine, copilul Său.

Ceea ce Sherrie cunoaște din Scriptură pare să susțină lipsa ei de granițe. Cartea de față urmărește să te ajute să înțelegi natura profund biblică a granițelor, așa cum funcționează ele în caracterul lui Dumnezeu, în universul creat de El și în cei ce sunt ai Lui.

2

CUM ARATĂ O GRANIȚĂ?

PĂRINȚII UNUI BĂRBAT DE DOUĂZECI ȘI CINCI de ani au venit la mine cu o rugăminte care mi-e adresată destul de des: voiau ca eu să-l „repar" pe fiul lor, Bill. Când i-am întrebat unde e Bill, mi-au răspuns: „Ah, n-a vrut să vină."

„De ce?" am întrebat.

„Păi, lui nu i se pare că ar avea vreo problemă", mi s-a răspuns.

„Poate că are dreptate", am spus, spre surprinderea lor. „Spuneți-mi despre ce e vorba."

Și au început să-mi înșire o întreagă epopee a problemelor care debutaseră la o vârstă foarte fragedă. Din punctul lor de vedere, Bill nu se ridicase niciodată la înălțimea dorită. În ultimii ani, avusese probleme cu drogurile și se dovedise incapabil să urmeze o școală până la capăt sau să-și găsească un loc de muncă.

Era clar că-și iubeau foarte mult fiul și-i durea inima văzând stilul lui de viață. Încercaseră tot ce le trecuse prin minte, ca să-l determine să se schimbe și să ducă o viață responsabilă, însă totul dăduse greș. Încă se droga, evita responsabilitățile și se învârtea într-un anturaj dubios.

Părinții mi-au spus că întotdeauna îi dăduseră tot ce-i trebuia. La școală avusese suficienți bani, „ca să nu fie nevoie să lucreze și să aibă suficient timp pentru studiu și pentru viața socială". Când era dat afară dintr-o școală sau când nu se mai ducea pe la cursuri, ei erau mai mult decât bucuroși să facă tot ce le stătea în putință pentru a-l înscrie la altă școală, „unde poate că-i va fi mai bine".

După ce au povestit o vreme, am intervenit spunându-le: „Cred că fiul dumneavoastră are dreptate. El nu are nicio problemă."

Uitându-te la ei, ai fi zis că ai în față o fotografie, așa încremeniseră; un minut întreg m-au privit țintă, nevenindu-le să-și creadă urechilor. În cele din urmă, tatăl a zis: „Poate că n-am înțeles eu bine?! Nu considerați că ar avea o problemă?"

„Exact", i-am spus. „El nu are nicio problemă. Dumneavoastră aveți. El poate face cam tot ce vrea, fără niciun impediment. Dumneavoastră plătiți, vă frământați, vă îngrijorați, faceți planuri, vă străduiți, investindu-vă toată energia pentru a-l ține pe linia de plutire. El n-are nicio problemă deoarece dumneavoastră i le-ați luat pe toate. Toate acestea *ar trebui* să fie problemele lui, însă, după cum stau acum lucrurile acum, ele sunt problemele dumneavoastră. *Vreți să vă ajut să-l ajutați să aibă și el ceva probleme?*"

Mă priveau de parcă aș fi fost sărit de pe fix, dar în mintea lor începeau, totuși, să se aprindă niște beculețe. „Cum adică să-l ajutăm să aibă ceva probleme?", m-a întrebat mama.

„Ei bine, le-am explicat, părerea mea este că soluția la această problemă ar fi să clarificați o serie de granițe, pentru ca acțiunile lui să-i provoace *lui însuși* probleme, nu dumneavoastră."

„Ce vreți să spuneți prin «granițe»?" m-a întrebat tatăl.

„Haideți să privim lucrurile în felul următor: să presupunem că el ar fi un vecin de-al dumneavoastră, care nu-și udă niciodată peluza. Însă, de fiecare dată când deschideți sistemul dumneavoastră de aspersoare, apa cade pe peluza lui. Prin urmare, la dumneavoastră, iarba se usucă treptat și moare, în timp ce Bill se uită la iarba lui verde și se gândește în sinea sa: «Grădinii mele îi merge bine.» Așa este și cu viața fiului

dumneavoastră. El nu studiază, nu-și face planuri, nici nu muncește, și cu toate acestea are o casă frumoasă, bani destui și toate drepturile care i s-ar cuveni unui membru al familiei care-și face partea.

Dacă ați delimita un pic mai bine limitele proprietății, dacă ați repara sistemul de aspersoare, astfel încât apa să ude peluza dumneavoastră, și dacă el tot nu-și va uda propria peluză, va fi nevoit să trăiască în mizerie. S-ar putea ca, după o vreme, să nu-i mai convină.

Așa cum se prezintă acum situația, el este *iresponsabil și fericit*, iar dumneavoastră sunteți *responsabili și nefericiți*. O mică clarificare a granițelor va nimeri în plin și va da efectul scontat. Aveți nevoie de niște garduri, care să țină problemele lui în afara ogrăzii dumneavoastră, mai exact, în ograda lui, acolo unde ar și trebui să fie de fapt."

„Nu vi se pare, totuși, că ar fi cam crud să încetăm așa, dintr-odată, să-l mai ajutăm?" m-a întrebat tatăl.

„Dar faptul că l-ați ajutat până acum a ajutat la ceva?" l-am întrebat.

Privirea lui mi-a dat de înțeles că începea să înțeleagă.

LIMITELE INVIZIBILE ALE PROPRIETĂȚII ȘI RESPONSABILITATEA

În lumea fizică, granițele sunt ușor de observat. Garduri, indicatoare, ziduri, șanțuri cu apă în care mișună aligatori, un gazon tuns la milimetru sau împrejmuiri din gard viu – toate acestea sunt granițe de ordin fizic. Sub înfățișarea lor diferită se ascunde de fapt același mesaj: AICI ÎNCEPE PROPRIETATEA MEA. Cel care deține proprietatea este responsabil, din punct de vedere legal, pentru ce se întâmplă pe proprietatea sa. Neproprietarii nu poartă răspunderea pentru proprietate.

Granițele fizice marchează limitele vizibile ale unei proprietăți pentru care cineva *deține actele doveditoare ale dreptului său.* Poți merge la judecătoria din zona unde locuiești și afla cu exactitate unde sunt poziționate acele granițe ale responsabilității și cui să te adresezi dacă ai vreo treabă pe acolo.

În lumea spirituală, granițele sunt la fel de reale, însă adesea mai dificil de observat. Scopul acestui capitol este să te ajute să-ți definești granițele intangibile și să le accepți ca pe o realitate omniprezentă, care îți poate

spori dragostea și salva viața. Adevărul este că aceste granițe îți definesc sufletul și te ajută să ți-l păzești și să ți-l păstrezi (Prov. 4:23).

EU ȘI NU EU

Granițele ne definesc. Ele definesc *ce ține de mine* și *ce nu ține de mine.* Granița îmi arată unde mă sfârșesc eu și începe altcineva, determinându-mă astfel să-mi dezvolt simțul proprietății.

Faptul că știu ce posed și pentru ce trebuie să-mi asum responsabilitatea îmi dă libertate. Dacă știu unde începe și unde se termină ograda mea, sunt liber să fac ce vreau cu ea. Asumarea responsabilității pentru propria viață îmi deschide multe posibilități. Pe de altă parte, dacă nu-mi „stăpânesc" viața, alegerile și opțiunile mele devin foarte limitate.

Gândește-te câtă confuzie s-ar crea dacă cineva ți-ar spune: „Păzește această proprietate cu toată silința, pentru că te voi trage la răspundere pentru ceea ce se întâmplă aici", dar apoi nu ți-ar spune care sunt granițele proprietății. Sau nu ți-ar da mijloacele necesare pentru a păzi proprietatea? Așa ceva nu doar ar crea confuzie, ci ar fi putea fi periculos.

Însă exact același lucru se întâmplă cu noi din punct de vedere emoțional și spiritual. Dumnezeu a creat o lume unde fiecare dintre noi trăim „înlăuntrul" ființei noastre; cu alte cuvinte, sălășluim în propriul suflet și suntem responsabili pentru lucrurile care alcătuiesc „persoana noastră". „Inima își cunoaște necazurile și niciun străin nu se poate amesteca în bucuria ei" (Prov. 14:10). Trebuie să ne ocupăm de ceea ce se petrece în propriul suflet, iar granițele ne ajută să definim teritoriul care ne aparține. Dacă nu ni se arată parametrii sau dacă învățăm o serie de parametri greșiți, ne paște multă durere.

Biblia ne spune clar care sunt parametrii noștri și cum să-i protejăm, însă deseori familia noastră sau diferite alte relații din trecut ne induc o stare de confuzie cu privire la acești parametri.

Pe lângă faptul că ne arată lucrurile pentru care suntem responsabili, granițele ne ajută și să definim ce anume *nu* se află în proprietatea noastră și lucrurile pentru care *nu* suntem responsabili. De exemplu, nu suntem responsabili pentru alți oameni. Nicăieri nu ni se poruncește să „dobândim controlul asupra altcuiva", deși cheltuim o grămadă de timp și energie încercând să-l obținem!

FAȚĂ DE ȘI PENTRU

Suntem responsabili *față de* alții și *pentru* noi înșine. „Purtați-vă sarcinile [poverile] unii altora", spune Galateni 6:2, „și veți împlini astfel legea lui Hristos." Acest verset descrie responsabilitatea pe care o avem unii *față de* alții.

De multe ori, cei din jur au „poveri" prea greu de purtat. Nu au suficientă putere, resurse sau cunoștințe pentru a purta greutatea aceea și au nevoie de ajutor. A ne lepăda de noi înșine pentru a face pentru alții ceea ce ei *nu pot* să facă prin propriile puteri este o faptă care ilustrează dragostea jertfitoare a lui Hristos. Asta a făcut Hristos pentru noi. El a făcut ceea ce noi nu puteam face pentru noi înșine: ne-a mântuit. Asta înseamnă să fii responsabil „față de" cineva.

Pe de altă parte, versetul 5 spune că „fiecare își va purta sarcina [încărcătura] lui însuși". Fiecare dintre noi are responsabilități pe care doar el le poate purta. Aceste lucruri reprezintă „încărcătura" noastră individuală, pentru care trebuie să ne asumăm responsabilitatea zi de zi și pe care să o ducem la bun sfârșit. Nimeni nu poate face anumite lucruri *în locul* nostru. Trebuie să intrăm în stăpânirea anumitor aspecte ale vieții noastre, care alcătuiesc „încărcătura" noastră proprie.

Termenii grecești pentru *povară/sarcină* și *încărcătură* ne ajută să înțelegem sensul acestor texte. Cuvântul grecesc tradus prin *povară* sau *sarcină* înseamnă „greutate excesivă" sau poveri care sunt atât de grele, încât ne apasă peste măsură. Aceste poveri sunt ca niște bolovani imenși. Ne-ar putea zdrobi. Nimeni n-ar trebui să se aștepte să cărăm o stâncă de unii singuri! Ne-ar frânge spatele. Avem nevoie de ajutor ca să cărăm bolovanii – momentele de criză și de tragedie din viețile noastre.

Spre deosebire de acest termen, cuvântul grecesc pentru *încărcătură* se referă la „povara trudei de zi cu zi". Acest termen înglobează chestiunile cotidiene pe care trebuie să le rezolve fiecare dintre noi. Sarcinile respective se aseamănă cu o raniță. Ranițele pot fi cărate. Este de așteptat ca fiecare dintre noi să și-o care pe a sa. Este de așteptat ca fiecare dintre noi să se ocupe atât de sentimentele, atitudinile și comportamentul său, cât și de responsabilitățile pe care Dumnezeu i le-a dat – chiar dacă acest lucru presupune efort.

Problemele apar atunci când oamenii se comportă ca și cum „bolovanii" lor sunt încărcătura zilnică și refuză să primească ajutor sau ca

și cum „încărcătura zilnică" ar fi bolovani și n-ar trebui să fie nevoiți să o poarte. Rezultatul celor două situații este fie o durere continuă, fie iresponsabilitate.

Ca nu cumva să rămânem într-o stare de permanentă durere sau să devenim iresponsabili, este foarte important să discernem ce ține de mine, unde este plasată granița responsabilității mele și unde începe cea a altcuiva. Ceva mai târziu în acest capitol, vom defini lucrurile pentru care suntem responsabili. Deocamdată însă, haideți să vedem mai îndeaproape care e natura granițelor.

BINELE, ÎNĂUNTRU, IAR RĂUL, AFARĂ

Granițele ne ajută să deosebim clar proprietatea noastră, astfel încât să ne putem ocupa de ea. Ele ne ajută să „ne păzim inima mai mult decât orice". Trebuie să păstrăm în lăuntrul gardurilor noastre acele lucruri care ne vor hrăni, iar pe cele care ne-ar putea răni, să le ținem în afară. Pe scurt, *granițele ne ajută să ținem binele înăuntru și răul afară*. Ele ne păzesc comorile (Mat. 7:6), ca să nu ne fie furate de alții. Ele țin mărgăritarele înăuntru, iar porcii, afară.

Se întâmplă uneori să avem răul în interior și binele afară. În situațiile de genul acesta, trebuie să fim capabili să ne deschidem granițele, pentru a lăsa binele să intre și răul să iasă. Cu alte cuvinte, *gardurile noastre trebuie să aibă și porți*. De exemplu, dacă descopăr că am în interiorul meu vreo durere sau vreun păcat, trebuie să mă deschid și să comunic cu Dumnezeu și cu cei din jurul meu despre problema respectivă, ca să pot fi vindecat. Mărturisirea durerii sau păcatului mă ajută să „scot afară" acel lucru, ca el să nu continue să mă otrăvească pe dinăuntru (1 Ioan 1:9; Iac. 5:16; Marcu 7:21–23).

Iar atunci când binele este pe dinafară, trebuie să ne deschidem porțile și să-l „lăsăm să intre". Isus vorbește despre acest fapt, despre „a-L primi" pe El și adevărul Său (Ap. 3:20; Ioan 1:12). Cei din jurul nostru au lucruri bune să ne ofere, iar noi trebuie să ne „lărgim inimile față de ei" (2 Cor. 6:11–13). Deseori ne închidem granițele în fața lucrurilor bune venite de la ceilalți, rămânând astfel privați de ele.

Pe scurt, *granițele nu sunt ziduri*. Biblia nu spune că ar trebui să „ne separăm cu ziduri" de cei din jur; ba chiar se spune că ar trebui să fim „una" cu ei (Ioan 17:11). Trebuie să trăim în comunitate, alături de ei. Însă, în

orice comunitate, fiecare membru are propriul său spațiu și proprietatea sa distinctă. Important este ca limitele proprietății să fie îndeajuns de permeabile, încât să permită trecerea, și îndeajuns de rezistente, ca să nu lase vreun pericol să intre.

Deseori, când oamenii sunt supuși unui abuz în perioada copilăriei, ei inversează funcția granițelor și țin *răul înăuntru*, iar *binele* îl scot *afară*. Pe când Mary era doar un copil, a suferit abuzuri din partea tatălui său. Nu a fost încurajată să-și creeze granițe corecte. În consecință, s-a închis în sine, păstrând durerea înăuntru; nu voia să se deschidă, ca să-și exprime suferința și să și-o scoată astfel din suflet. De asemenea, nu se deschidea nici pentru a lăsa să intre ajutorul din afară, care să o vindece. În plus, le îngăduia în permanență altor persoane să „deverseze" și mai multă durere în sufletul său. Prin urmare, atunci când a apelat la mine, căutând ajutor, purta cu sine multă durere, încă mai era supusă abuzurilor și-și „construise ziduri" împotriva sprijinului din afară.

Mary a trebuit să inverseze modul de funcționare a granițelor sale. Avea nevoie de garduri suficient de rezistente ca să țină răul afară, dar și de porți în gardurile acelea, porți prin care să iasă răul deja existent în inima ei și să intre binele de care avea disperată nevoie.

DUMNEZEU ȘI GRANIȚELE

Conceptul de graniță își are originea în însăși natura lui Dumnezeu. Dumnezeu se definește pe Sine ca ființă distinctă, separată și este responsabil pentru Sine Însuși. El Se definește și Își asumă responsabilitatea pentru personalitatea Sa, spunându-ne ceea ce gândește, simte, plănuiește, îngăduie sau nu îngăduie, ceea ce-I place sau Îi displace.

Totodată, Dumnezeu Se definește pe Sine ca fiind separat de creația Sa și de noi, oamenii. El Se deosebește de ceilalți. Ne spune cine este și cine nu este. De exemplu, Dumnezeu afirmă că El este iubire și că nu este întuneric (1 Ioan 4:16; 1:5).

În plus, El are granițe în interiorul Sfintei Treimi. Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt sunt una, dar în același timp sunt persoane distincte, fiecare cu propriile Sale granițe. Fiecare este o persoană de sine stătătoare și are propriile responsabilități, dar, în același timp, între Ei există legături și dragoste (Ioan 17:24).

Dumnezeu pune și limite în privința a ceea ce îngăduie în curtea Sa. El confruntă păcatul și îngăduie ca un anume comportament să aibă consecințe. Își păzește casa și nu lasă ca lucrurile rele să intre în ea. Îi invită înăuntru pe oamenii care-L iubesc și, în același timp, Își revarsă dragostea în afară, către ei. „Porțile" granițelor Sale se deschid și se închid așa cum trebuie.

Dumnezeu ne-a făcut după „chipul și asemănarea" Sa (Gen. 1:26), însă, odată cu aceasta, ne-a dat și o responsabilitate personală, în anumite limite. Dumnezeu dorește ca noi să „supunem și să stăpânim" pământul și să fim administratori responsabili ai vieții pe care ne-a dăruit-o. Pentru a face acest lucru, trebuie să ne formăm și noi granițe ca cele ale lui Dumnezeu.

EXEMPLE DE GRANIȚE

O graniță poate fi orice lucru care te ajută să te diferențiezi de altcineva sau care arată unde începi și unde te sfârșești tu. Iată câteva exemple de granițe.

Pielea

Cea mai elementară graniță care te definește este propria ta piele. Deseori, oamenii folosesc această graniță ca metaforă pentru a sugera că le-au fost încălcate granițele personale: „Omul ăsta încearcă să-mi intre sub piele!" Persoana ta fizică reprezintă prima modalitate prin care înveți că ești separat de ceilalți. Ca nou născut, înveți încetul cu încetul că ești distinct de mama și tatăl tău, care te dezmiardă.

Granița pielii ține binele înăuntru și răul afară. Ea îți îmbracă și îți apără sângele și oasele, ținându-le laolaltă, înăuntru. Tot ea ține bacteriile pe dinafară, protejându-te de infecții. În același timp, pielea are orificii, care lasă să intre „binele", cum ar fi mâncarea, și să iasă „răul" – de exemplu, diferite deșeuri produse în organism.

Adesea, victimele abuzului fizic și sexual au simțul granițelor nedezvoltat. Încă din primii ani viață, au învățat că proprietatea lor nu începe cu adevărat de la nivelul propriei pieli. Că alți oameni le pot invada proprietatea și pot face ce doresc cu ea. În consecință, ei întâmpină dificultăți mai târziu în viață, în stabilirea granițelor.

Cuvintele

Pe tărâmul fizic, granițele sunt de obicei marcate printr-un gard sau vreun alt gen de structură. În lumea spirituală, gardurile sunt invizibile. Cu toate acestea, îți poți crea garduri de apărare eficiente, cu ajutorul cuvintelor.

Cel mai elementar cuvânt care stabilește o graniță este *nu*. El le dă de înțeles celorlalți că tu exiști separat de ei și că deții controlul asupra propriei persoane. Îndemnul de a fi cât se poate de clar cu privire la nu-ul tău – și la da-ul tău, în aceeași măsură – este o temă ce străbate Biblia de la un capăt la altul (Mat. 5:37; Iac. 5:12).

Cuvântul *nu* duce cu gândul la confruntare. Biblia spune că ar trebui să-i confruntăm pe cei pe care-i iubim, spunându-le: „Nu, acest comportament nu este în regulă. Nu voi fi părtaș la așa ceva." Totodată, *nu*-ul este important și în ce privește limitarea abuzului. Multe pasaje din Scriptură ne îndeamnă să spunem „nu", atunci când alte persoane ne tratează într-un mod păcătos (Mat. 18:15–20).

De asemenea, Biblia ne avertizează să nu dăruim ceva „cu părere de rău sau de silă" (2 Cor. 9:7). Oamenii cu granițe slabe au probleme când vine vorba să spună „nu" controlului, presiunii, pretențiilor și uneori nevoilor reale ale celorlalți. Ei simt că, dacă ar spune „nu" cuiva, și-ar pune în pericol relația cu respectiva persoană, așa că se supun cu o atitudine pasivă, însă, în adâncul sufletului, nutresc resentimente. Uneori, cineva te presează să faci ceva; alteori, presiunea este generată de propria ta idee despre ceea ce „ar trebui" să faci. Dacă nu poți spune „nu" acestei presiuni interne sau externe, înseamnă că ai pierdut controlul asupra proprietății tale și că nu te bucuri de roada „autocontrolului".

De asemenea, cuvintele tale îți definesc proprietatea în ochii celorlalți atunci când îți comunici sentimentele, intențiile sau antipatiile. E dificil ca oamenii să știe care-ți este poziția, dacă tu nu folosești cuvinte pentru a-ți defini proprietatea. Dumnezeu o face atunci când afirmă: „Asta Mi-e pe plac, urăsc aia" sau „Asta voi face, dar aia n-o voi face". Cuvintele tale le comunică oamenilor care e poziția ta, făcându-i astfel să perceapă „muchiile" care îi vor ajuta să te identifice. Replica „Nu-mi place când țipi la mine!" transmite celor din jur un mesaj clar despre felul cum îți conduci tu relațiile și le aduce la cunoștință „regulile" din curtea ta.

Adevărul

Cunoașterea adevărului despre Dumnezeu și despre proprietatea Sa îți impune limite și îți arată care sunt granițele Sale. Înțelegerea adevărului privitor la realitatea Sa neschimbătoare te ajută să te definești pe tine însuți în relație cu El. De exemplu, atunci când Dumnezeu spune că „ceea ce semeni, aceea vei și secera" (Gal. 6:7), ai de ales: fie îți definești propria persoană în raport cu această realitate, fie continui să primești lovituri, dacă încerci să mergi contra ei. A păstra legătura cu adevărul lui Dumnezeu înseamnă a păstra legătura cu realitatea, iar a trăi în concordanță cu această realitate reprezintă calea către o viață mai bună (Ps. 119:2, 45).

Satana este marele deformator al realității. Aduceți-vă aminte de episodul din Grădină, când a ispitit-o pe Eva să pună sub semnul întrebării granițele lui Dumnezeu și adevărul Său. Consecințele au fost dezastruoase.

Adevărul oferă întotdeauna siguranță, fie că este vorba de cunoașterea adevărului lui Dumnezeu sau de cunoașterea adevărului despre tine însuți. Mulți oameni duc o viață răvășită și tumultuoasă, încercând să trăiască în afara propriilor granițe, fără a accepta și a exprima adevărul cu privire la ceea ce sunt. Onestitatea cu privire la tine însuți îți conferă valoarea biblică a integrității sau a unității caracterului.

Distanța geografică

Proverbe 22:3 ne spune că „omul chibzuit vede nenorocirea și se ascunde". Uneori, îndepărtarea fizică de o anumită situație te va ajuta să-ți menții granițele. Poți face asta pentru a te reface fizic, emoțional sau spiritual, după ce ai dăruit până la limită – așa cum făcea și Isus deseori.

Sau te poți îndepărta pentru a scăpa de pericol și a pune stavilă răului. Biblia ne îndeamnă să ne separăm de cei care continuă să ne rănească și să ne creăm un loc unde să fim în siguranță. În același timp însă, dacă te îndepărtezi de o anumită situație, atitudinea ta va face ca cel pe care l-ai lăsat în urmă să simtă că a pierdut o relație de părtășie, ceea ce poate duce la schimbarea comportamentului său (Mat. 18:17–18; 1 Cor. 5:11–13).

De multe ori, atunci când o relație este abuzivă, singura modalitate de a-i arăta fără echivoc celeilalte persoane că granițele tale sunt cât se poate de reale, este să creezi distanță între voi, până când el/ea este gata să

se confrunte cu problema. Biblia susține ideea de a limita apropierea, în vederea „legării răului".

Timpul

Reducerea timpului alocat unei persoane sau unui proiect poate fi o cale de a redobândi stăpânirea asupra unui aspect al vieții tale scăpat de sub control, unde este nevoie de stabilirea unor granițe.

Adulții-copii, care nu s-au separat niciodată emoțional și spiritual de părinții lor, au nevoie adesea de un timp departe de aceștia. Ei și-au petrecut întreaga viață îmbrățișând și păstrând (Ecl. 3:5–6) și le-a fost teamă să se rețină de la îmbrățișări și să abandoneze anumite moduri de relaționare, care acum nu mai sunt potrivite vârstei lor. Trebuie să petreacă un timp stabilind granițe împotriva vechilor moduri de a fi și creând noi modalități de relaționare care, pentru o vreme, le-ar putea da părinților lor o senzație de înstrăinare. Această perioadă de separare îmbunătățește de obicei relația persoanei în cauză cu părinții săi.

Distanța emoțională

Distanța emoțională este o barieră temporară, menită să ofere inimii tale spațiul necesar pentru a se simți în siguranță. Nu poate fi niciodată un mod de viață permanent. Persoanele care au fost implicate în relații abuzive au nevoie de un loc sigur, unde să înceapă să „se dezghețe" emoțional. Uneori, în căsniciile marcate de abuzuri, este nevoie ca soțul abuzat să păstreze distanța emoțională, până când abuzatorul începe să-și recunoască problemele și devine demn de încredere.

Nu trebuie să continui să te expui suferinței și dezamăgirii. Dacă ai fost într-o relație abuzivă, ar trebui să aștepți până când vei fi în siguranță, până când cealaltă persoană a dat dovezi reale de schimbare a tiparelor comportamentale – și abia apoi să te întorci. Mulți oameni își pun prea repede încrederea în cineva, în numele iertării, și nu se asigură că celălalt face „roade vrednice de pocăința sa" (Luca 3:8). Este cu totul nesăbuit să continui să te deschizi emoțional față de o persoană abuzivă sau dependentă, fără a vedea o schimbare reală în ea. Iartă, dar păzește-ți inima până când observi o schimbare de durată.

Alți oameni

Pentru a-ți stabili și menține granițele, trebuie să te bizui pe ajutorul celor din jur. Persoanele asupra cărora se răsfrânge adicția, controlul sau abuzul altora descoperă că, după ani și ani în care au „iubit prea mult", își pot regăsi capacitatea de a crea granițe doar cu ajutorul unui grup de suport. Sistemul acesta de suport le dă puterea de a spune „nu" abuzului și controlului, pentru prima dată în viață.

Două sunt motivele pentru care ai nevoie de ajutorul celor din jur în privința granițelor. În primul rând, *cea mai elementară nevoie a ta în viață este aceea de relaționare.* Oamenii îndură multe pentru a avea relații și mulți chiar acceptă abuzul de teamă că, dacă își înfruntă partenerii, aceștia ar putea pleca, iar ei vor rămâne singuri. Teama de a fi singuri îi ține pe mulți captivi în tipare dureroase, ani în șir. Ei se tem că, dacă stabilesc granițe, nu vor mai avea parte de iubire în viață.

Dar când își deschid sufletul pentru a primi sprijinul celorlalți, descoperă că persoana abuzivă nu este singura sursă de iubire de pe lumea asta și că, grație sistemului lor de sprijin, pot găsi tăria necesară pentru a fixa limitele indispensabile. Nu mai sunt singuri. Biserica lui Hristos este alături de ei, dispusă să le ofere puterea de care au nevoie pentru a para loviturile îndreptate împotriva lor.

Celălalt motiv pentru care avem nevoie de alți oameni este acela că *avem nevoie de aporturi și învățături noi.* Mulți au fost învățați în biserică sau în familie că granițele sunt ceva nebiblic, rău sau egoist. Oamenii de felul acesta au nevoie de un sistem solid de suport, bazat pe Biblie, care să-i ajute să se împotrivească sentimentului de vinovăție indus de vechile „benzi de magnetofon" din mintea lor, care le turuie minciuni, pentru a-i ține în lanțuri. Ei au nevoie de oameni care să-i susțină, ca să se poată opune mesajelor învechite și vinovăției care vine odată cu schimbarea. În Partea a II-a a cărții vom discuta în detaliu cum să construiești granițe în toate relațiile fundamentale din viața ta. Deocamdată însă, vrem să subliniem doar atât: granițele nu se construiesc într-un fel de vid; *crearea granițelor presupune întotdeauna o rețea de suport.*

Consecințele

Încălcarea proprietății unei alte persoane antrenează anumite consecințe. Pancartele cu „Trecerea oprită!" poartă de obicei în ele

și amenințarea unei sancțiuni legale, de care e pasibil cel ce depășește granițele. Biblia ne învață de nenumărate ori acest principiu, spunând că dacă mergem pe o anume cale, se va întâmpla cutare lucru, iar dacă mergem pe altă cale, se va întâmpla altceva.

După cum Biblia stabilește consecințe pentru anumite comportamente, tot așa și noi trebuie să ne ranforsăm granițele cu consecințe. Câte căsnicii n-ar fi fost, oare, salvate, dacă unul dintre soți ar fi dus până la capăt o amenințare de genul: „Dacă nu încetezi să mai bei (sau „să vii acasă la miezul nopții", „să mă lovești" sau „să tipi la copii"), plec și nu mă întorc până nu te tratezi!" Sau câte vieți de adulți tineri n-ar fi luat o cu totul altă turnură, dacă părinții lor ar fi dus până la capăt amenințarea: „Nu-ți mai dăm niciun ban, dacă-ți mai lași vreun serviciu înainte de a-ți găsi altul" sau „Nu mai dormi aici, dacă continui să fumezi marijuana în casa mea."

Pavel nu glumește în 2 Tesaloniceni 3:10, atunci când spune că, dacă cineva nu muncește, nici să nu mănânce. Dumnezeu nu susține comportamentul iresponsabil. Foamea este o consecință a lenei (Prov. 16:26).

Consecințele întăresc gardurile cu un fel de „sârmă ghimpată" de mare folos. Ele le dau de știre celorlalți cât de gravă este încălcarea limitelor și cu câtă seriozitate și respect ne tratăm propria persoană. În felul acesta, cei din jur află că noi ținem foarte mult la angajamentul luat – de a trăi conform unor valori folositoare – și că ne vom lupta pentru a le proteja și păzi.

CE SE AFLĂ ÎN INTERIORUL GRANIȚELOR MELE?

Povestirea Samariteanului milostiv este, din multe puncte de vedere, un model de comportament corect. Este o bună ilustrare a conceptului de granițe – arătându-ne când pot fi ele încălcate, dar și când trebuie respectate. Imaginați-vă pentru o clipă cum ar curge povestea, dacă samariteanul ar fi o persoană lipsită de granițe.

Cunoașteți povestea. Un om ce călătorea de la Ierusalim la Ierihon a fost jefuit. Tâlharii l-au dezbrăcat de hainele sale și l-au bătut, lăsându-l mai mult mort decât viu. Un preot și un levit au trecut pe partea cealaltă a drumului, ignorându-l pe omul suferind, însă unui samaritean i s-a făcut milă de el, i-a pansat rănile, l-a dus la un han și s-a îngrijit de el. A doua zi, samariteanul i-a dat hangiului niște bani, spunându-i: „Ai grijă de el. Când mă întorc, voi deconta orice altă cheltuieli ai mai avut cu el."

Acum însă, haideți să ne îndepărtăm de povestea cunoscută. Să presupunem că exact în momentul acela, rănitul se trezește și întreabă:

„Cum, pleci?"

„Da, plec. Am niște afaceri în Ierihon și trebuie să mă ocup de ele", vine replica samariteanului.

„Nu crezi că ești cam egoist? Mă simt așa de rău, nu vezi? Voi avea nevoie de cineva cu care să stau de vorbă. Cum te va folosi Isus pe tine ca exemplu? Nici măcar nu te comporți ca un adevărat creștin, de mă abandonezi în felul ăsta taman acum, când am mai mare nevoie! Cum stă treaba cu «Leapădă-te de tine însuți»?"

„Ce să mai spun... cred că ai dreptate", zice samariteanul. „Ar fi o dovadă de nepăsare din partea mea, să te las aici, singur. Ar trebui să fac mai mult. Îmi voi amâna călătoria încă vreo câteva zile."

Așa că samariteanul stă cu omul nostru încă trei zile, discutând cu el și asigurându-se că acesta este fericit și mulțumit. În după-amiaza celei de-a treia zile, se aude o bătaie în ușă și intră un sol. El îi înmânează samariteanului un mesaj de la partenerii săi de afaceri din Ierihon: „Așteptat cât putut. Decis să vindem cămile în altă parte. Următoarea turmă vine aici peste șase luni."

„Cum ai putut să-mi faci una ca asta?" țipă samariteanul la omul aflat în convalescență, fluturând mesajul în aer. „Uite ce-ai făcut! Din cauza ta am pierdut cămilele de care aveam nevoie pentru negoțul meu. Acum nu mai am cum să-mi livrez mărfurile. Și s-ar putea ca din cauza asta să-mi pierd afacerea! Cum ai putut să-mi faci așa ceva?"

Se poate ca, din anumite puncte de vedere, povestea aceasta să ne pară familiară tuturor. Poate că și pe noi sentimentul de compasiune ne-a împins să dăruim ceva unei persoane aflate în nevoie, după care persoana respectivă ne-a manipulat, făcându-ne să dăm mai mult decât am fi dorit. Și sfârșim plini de resentimente și mânioși, fiindcă am pierdut ceva de care aveam nevoie în propria noastră viață. Sau se poate ca noi să vrem mai mult de la alții și atunci îi presăm până cedează. Însă ei nu dăruiesc din toată inima și de bunăvoie, ci ca să se conformeze, iar apoi ne poartă pică din cauza a ceea ce au acceptat. Niciuna dintre părți nu câștigă.

Pentru a evita scenariile de acest gen, trebuie să analizăm ce anume se înscrie în interiorul granițelor noastre, pentru ce suntem responsabili.

Sentimentele

În lumea creștină, sentimentele au căpătat pe nedrept o proastă reputație. Au fost etichetate în toate felurile, de la lipsite de importanță, la firești sau trupești. În același timp, ne parvin nenumărate exemple care dovedesc că sentimentele joacă un rol extrem de important în motivația și comportamentul nostru. De câte ori n-ați văzut oameni ce fac lucruri necuvenite față de alții, din cauza unor sentimente rănite? Sau de câte ori n-a trebuit cineva să fie spitalizat cu diagnosticul de depresie, după ani și ani la rând în care a încercat să ignore felul cum se simțea – până când a început să nutrească gânduri sinucigașe?

Sentimentele n-ar trebui nici ignorate, nici lăsate să preia controlul. Biblia spune să ne „stăpânim" sentimentele și să fim conștienți de ele. Adesea, ele te pot motiva să faci mult bine. Mila de care a fost cuprins samariteanul milostiv l-a determinat să se apropie de israelitul rănit (Luca 10:33). Tatăl s-a umplut de compasiune pentru fiul său pierdut și l-a cuprins în brațe (Luca 15:20). De multe ori, Isus „a avut milă" de norodul căruia îi slujea (Mat. 9:36; 15:32).

Sentimentele izvorăsc din inimă și pot fi un indiciu cu privire la starea relațiilor tale. Îți pot spune dacă lucrurile merg bine sau dacă a apărut vreo problemă. Dacă te simți apropiat de cei din jur și ești plin de iubire, atunci probabil că lucrurile merg bine. Dacă te simți mânios, înseamnă că ai o problemă care trebuie rezolvată. Însă ce vreau eu să subliniez este următorul lucru: sentimentele tale cad în responsabilitatea *ta* și tu trebuie să le stăpânești și să le consideri problema ta, ca să poți începe apoi să cauți o soluție la chestiunea pe care o indică ele.

Atitudinile și convingerile

Atitudinile au de-a face cu orientarea ta către un anume lucru, cu poziția pe care o abordezi față de cei din jur, de Dumnezeu, de viață, muncă și relații. Convingerile sunt orice lucru pe care-l accepți ca fiind adevărat. Adesea noi nu considerăm că o atitudine sau o convingere ar putea fi sursa neplăcerilor din viața noastră. Dăm vina pe alții, așa cum au făcut-o părinții noștri originari, Adam și Eva. E nevoie *să ne recunoaștem* atitudinile și convingerile, deoarece ele se încadrează în limitele proprietății noastre. Noi le simțim efectul *și* suntem singurii care le pot schimba.

Aspectul cel mai dificil, când vine vorba de atitudini, este acela că le deprindem foarte timpuriu în viață. Ele joacă un rol important în schema comportamentală și în substanța persoanei noastre. Oamenii care nu și-au pus niciodată sub semnul întrebării atitudinile și convingerile, pot cădea pradă mentalității despre care vorbea Isus, atunci când i-a descris pe cei care țin „datina omenească", în loc de poruncile lui Dumnezeu (Marcu 7:8; Mat. 15:3).

De obicei, oamenii care se confruntă cu probleme legate de granițe au o atitudine distorsionată cu privire la responsabilitate. Ei simt că ar fi *meschin* să-i tragă la răspundere pe cei din jur pentru sentimentele, alegerile și comportamentele acestora. Dar cartea Proverbe afirmă în repetate rânduri că fixarea unor limite și asumarea responsabilității poate salva vieți (Prov. 13:18, 24).

Comportamentele

Comportamentele au consecințe. Așa cum spune Pavel, „ce seamănă omul, aceea va și secera" (Gal. 6:7–8). Dacă studiem, vom culege note bune. Dacă mergem la serviciu, vom culege un fluturaș de salariu. Dacă facem sport, vom avea o stare mai bună de sănătate. Dacă ne comportăm afectuos cu cei din jur, vom avea relații mai apropiate. Sau, sub aspect negativ: dacă semănăm lene, iresponsabilitate și comportament necontrolat, ne putem aștepta să culegem sărăcie, eșecuri și efectele unei vieți în derivă. Acestea sunt consecințe naturale ale propriului comportament.

Problema apare însă atunci când cineva întrerupe legea semănatului și seceratului din viața altcuiva. Consumul de alcool sau abuzul exercitat de o anume persoană *ar trebui* să aibă consecințe în ce-l privește pe bețiv sau pe abuzator. „Cine părăsește cărarea este aspru pedepsit" (Prov. 15:10). A-i salva pe oameni de consecințele naturale ale comportamentului lor înseamnă de fapt a-i aduce într-o stare de totală neputință.

Acest lucru se întâmplă foarte frecvent în relația dintre părinți și copii. Adesea, părinții țipă și cicălesc, în loc să le îngăduie copiilor să culeagă consecințele naturale ale comportamentului lor. Stilul de relație părinte-copil caracterizat de dragoste și limite, căldură și consecințe are ca rezultat copii plini de încredere în ei înșiși conștienți că dețin controlul asupra propriei vieți.

Alegerile

Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru alegerile noastre. Aceasta conduce la roada numită „înfrânarea poftelor" (Gal. 5:23) sau autocontrol. O problemă a granițelor ce apare adesea este nerecunoaștere propriilor alegeri și încercarea de a plasa altcuiva responsabilitatea pentru ele. Gândiți-vă o clipă cât de des folosim propoziții de genul „Am fost nevoit să..." sau „Ea (el) m-a împins să o fac", atunci când explicăm cuiva de ce am făcut sau n-am făcut ceva. Aceste sintagme trădează iluzia noastră fundamentală că, în multe din propriile acțiuni, noi nu suntem de fapt agenți activi. Considerăm că altcineva deține controlul, fapt ce ne ia de pe umeri responsabilitatea principală.

Trebuie să înțelegem că noi *deținem* controlul asupra propriilor alegeri, indiferent cum ne-am simți. Aceasta ne va împiedica să alegem să dăruim „cu părere de rău sau în silă", așa cum spune 2 Corinteni 9:7. Pavel n-ar fi acceptat niciodată un dar despre care ar fi crezut că i-a fost dat deoarece dăruitorul simțea că „trebuie" să-l dea. Odată, chiar a înapoiat un cadou, pentru ca „binele pe care-l faci să nu fie silit, ci de bunăvoie" (Fm. 1:14). Iosua a spus același lucru poporului în cunoscutul verset despre „alegere": „Și dacă *nu găsiți cu cale* să slujiți Domnului, *alegeți astăzi* cui vreți să slujiți" (Ios. 24:15).

Isus i-a spus ceva asemănător lucrătorului supărat din cauza plății pentru care se învoise să muncească: „Prietene, ție nu-ți fac nicio nedreptate; nu te-ai tocmit cu mine cu un leu?" (Mat. 20:13). Omul respectiv alesese de bună voie să lucreze în schimbul unei anumite sume de bani, iar acum era supărat pentru că cineva care lucrase mai puține ore primise același salariu.

Un alt exemplu este fratele fiului risipitor, care alesese să rămână acasă și să slujească, iar apoi s-a dovedit plin de ranchiună. Nemulțumit de alegerea făcută, avea nevoie să i se reamintească faptul că el singur alesese să stea acasă.

Pe tot parcursul Scripturii, oamenilor li se aduce aminte de alegerile făcute și li se cere să-și asume responsabilitatea pentru ele. După cum spune Pavel, dacă alegem să trăim prin Duhul, vom trăi; dacă alegem să trăim prin firea pământească, vom muri (Rom. 8:13). Luarea deciziilor pe temeiul aprobării celorlalți sau sub imboldul sentimentului de vinovăție dă naștere la resentimente – produse ale firii noastre păcătoase. Într-o

asemenea măsură am fost educați de către cei din jur cu privire la ce „ar trebui" să facem, încât am ajuns să credem că ne arătăm iubirea, atunci când acționăm din constrângere.

Stabilirea granițelor presupune, inevitabil, asumarea responsabilității pentru propriile alegeri. Tu ești cel care le face. Tu ești cel care va trebui să suporte consecințele lor. Și se poate ca tu să fii cel care te împiedică să faci alegeri de care să fii mulțumit.

Valorile

Lucrurile pe care le prețuim sunt cele pe care le iubim și cărora le acordăm importanță. Adesea, nu ne asumăm responsabilitatea pentru lucrurile pe care punem preț. Suntem prinși în capcana de a prețui aprobarea celor din jur mai mult decât aprobarea din partea lui Dumnezeu (Ioan 12:43); și, fiindcă nu prețuim ceea ce trebuie, lăsăm ca viața să ne scape printre degete. Credem că puterea, bogăția și plăcerea ne vor satisface cel mai adânc dor, care de fapt este dorul după iubire.

Când ne asumăm responsabilitatea pentru comportamentul scăpat de sub control, cauzat de iubirea unor lucruri greșite sau de prețuirea lucrurilor care nu au de fapt o valoare trainică, când mărturisim că avem *o inimă ce pune preț pe lucruri care nu ne pot satisface*, putem primi ajutor din partea lui Dumnezeu și a copiilor Săi, pentru a „zidi în noi o inimă nouă". Granițele ne ajută nu să negăm, ci să recunoaștem vechile noastre valori dăunătoare, pentru ca Dumnezeu să le poată schimba.

Limitele

Când vine vorba de crearea unor granițe mai bune, două aspecte privitoare la limite se evidențiază în mod deosebit. Primul este acela de *a pune limite celorlalți*. Acesta este elementul pe care îl auzim cel mai adesea pomenit, atunci când discutăm despre granițe. În realitate, „a pune limite celorlalți" este un termen impropriu. Nu putem s-o facem. Ceea ce *putem* face este să punem limite în ce privește expunerea noastră la oameni cu un comportament necorespunzător; nu-i putem schimba pe ei, nici nu-i putem face să se comporte corect.

Modelul nostru este Dumnezeu. De fapt, El nu „pune limite" oamenilor pentru „a-i sili" să se poarte frumos. Dumnezeu stabilește anumite stan-

darde, însă îi lasă pe oameni să fie așa cum sunt, după care, atunci când aceștia se comportă greșit, El Se separă de ei, spunând, de fapt: „Poți să te porți așa, dacă asta e alegerea ta, dar nu poți intra în casa Mea." Cerul este un loc pentru cei care se pocăiesc și cu toții suntem bineveniți acolo.

Însă Dumnezeu Își limitează expunerea la rău, la oameni nepocăiți, și la fel ar trebui să facem și noi. Scriptura abundă de avertismente de a ne separa de cei care se comportă într-un mod distructiv (Mat. 18:15–17; 1 Cor. 5:9–13). Nu dovedim lipsă de iubire, acționând astfel. Separarea noastră protejează iubirea, deoarece în felul acesta noi luăm atitudine împotriva lucrurilor care distrug iubirea.

Celălalt aspect legat de limite și care ne este de ajutor atunci când vorbim despre granițe este acela de *a ne pune limite interioare.* Avem nevoie ca în lăuntrul nostru să existe loc unde să putem păstra un sentiment, un impuls sau o dorință, fără a-i da curs. *Avem nevoie de autocontrol fără reprimare.*

Trebuie să fim în stare să ne spunem nouă înșine „nu". Iar aici sunt incluse atât dorințele noastre distructive, cât și unele dorințe bune, pe care nu e înțelept să le urmăm la momentul respectiv. Structura interioară este o componentă foarte importantă a granițelor și a identității, alături de simțul proprietății, responsabilitate și autocontrol.

Talentele

Comparați, vă rog, aceste două răspunsuri:

> „Bine, rob bun și credincios; ai fost credincios în puține lucruri, te voi pune peste multe lucruri; intră în bucuria stăpânului tău!"
>
> „Rob viclean și leneș! Ai știut că secer de unde n-am semănat și că strâng de unde n-am vânturat; prin urmare se cădea ca tu să-mi fi dat banii la zarafi și, la venirea mea, eu mi-aș fi luat înapoi cu dobândă ce este al meu! Luați-i, dar, talantul și dați-l celui ce are zece talanți." (Mat. 25:23, 26–28)

Niciun alt pasaj nu ilustrează mai bine responsabilitatea rânduită de Dumnezeu, cu privire la luarea în stăpânire și la folosirea talentelor. Deși exemplul vizează banii, el se aplică și talentelor și darurilor interioare. În mod clar, talentele se situează în interiorul granițele noastre și cad în res-

ponsabilitatea noastră. Și totuși, a le lua în stăpânire este deseori înspăimântător și întotdeauna riscant.

Pilda talanților spune că trebuie să dăm socoteală – ca să nu mai spun că suntem mult mai fericiți – atunci când ne punem în practică darurile și suntem productivi. Este nevoie de muncă, instruire, studiu, rugăciune, resurse și har pentru a depăși teama de eșec, în fața căreia a cedat slujitorul cel „viclean și leneș". El nu a fost pedepsit aspru pentru că i-a fost frică; tuturor ne este frică atunci când încercăm ceva nou și dificil. Pedeapsa lui a venit pentru că nu și-a înfruntat frica și nu a încercat să facă tot ce-i stătea în putință. A nu ne înfrunta frica înseamnă a nu recunoaște harul lui Dumnezeu și este o insultă atât la adresa actului Său de a dărui, cât și a harului prin care El ne susține în timp ce învățăm.

Gândurile

Mințile și gândurile noastre sunt importante reflecții ale chipului lui Dumnezeu. Nicio altă creatură de pe pământ nu are capacitatea noastră de gândire. Suntem singurele ființe create cărora li se cere să-L iubească pe Dumnezeu cu toată mintea (Marcu 12:30). Iar Pavel a scris, la rândul său, că „orice gând, [el] îl face rob ascultării de Hristos" (2 Cor. 10:5). Stabilirea unor granițe în gândire implică trei lucruri:

1. *Trebuie să luăm în stăpânire gândurile noastre.* Mulți oameni nu au devenit stăpâni pe propriul lor proces de gândire. Ei urmează mecanic gândurile altora, fără să le cerceteze mai întâi. Înghit opiniile și raționamentele celor din jur, fără să le pună sub semnul întrebării sau „să se gândească la ceea ce gândesc". În mod cert, trebuie să ascultăm gândurile celorlalți și să le cântărim; însă n-ar trebui cu niciun chip să ne „lăsăm mintea în seama" altcuiva. Ar trebui să cântărim noi înșine lucrurile, în contextul relației, „ascuțindu-ne" unul pe altul așa cum fierul ascute fierul, dar rămânând doi gânditori distincți.

2. *Trebuie să creștem în cunoaștere și să ne lărgim mintea.* Unul dintre domeniile în care trebuie să creștem este cunoașterea lui Dumnezeu și a Cuvântului Său. David a spus, cu privire la cunoașterea Cuvântului lui Dumnezeu: „Totdeauna mi se topește sufletul de dor după legile Tale. Învățăturile Tale sunt desfătarea mea și sfătuitorii mei" (Ps. 119: 20, 24). De asemenea, învățăm multe despre Dumnezeu studiind creația și lucrarea Sa. Învățând despre lumea Sa, ne supunem poruncii de a „supune și

stăpâni" pământul și tot ce este pe el. Trebuie să învățăm despre lumea pe care El ne-a dăruit-o, ca să devenim ispravnici înțelepți. Fie că efectuăm operații pe creier, fie că ne facem bilanțul de venituri și cheltuieli lunare sau ne creștem copiii, trebuie să ne folosim creierul pentru a duce o viață mai bună și a-L slăvi pe Dumnezeu.

3. *Trebuie să ne punem ordine în gândirea distorsionată.* Cu toții avem tendința de a nu vedea lucrurile limpede, de a raționa și percepe într-o manieră distorsionată. Probabil că cel mai ușor de remarcat sunt distorsiunile din cadrul relațiilor personale. Rareori îi vedem pe oameni așa cum sunt ei în realitate; percepțiile ne sunt distorsionate de relații din trecut și de propriile noastre idei preconcepute despre cine credem că sunt respectivele persoane – și asta se aplică chiar și oamenilor pe care-i cunoaștem cel mai bine. Nu vedem limpede din pricina „bârnei" din ochiul nostru (Mat. 7:3–5).

Pentru a ne lua în stăpânire modul de a gândi în cadrul relațiilor, trebuie să fim activi și să verificăm unde s-ar putea să ne fi înșelat. Pe măsură ce asimilăm informații noi, gândirea noastră se adaptează și se apropie tot mai mult de realitate.

De asemenea, trebuie să ne asigurăm că le comunicăm celorlalți gândurile noastre. Mulți oameni consideră că cei din jur ar trebui să fie capabili să le citească gândurile și să știe ce-și doresc. Iar faptul acesta conduce la frustrări. Chiar și Pavel spune: „În adevăr, cine dintre oameni cunoaște lucrurile omului, afară de duhul omului care este în el?" (1 Cor. 2:11). Ce afirmație extraordinară despre granițe! Fiecare dintre noi are propriile gânduri, iar dacă vrem ca alții să le cunoască, trebuie să li le spunem.

Dorințele

Dorințele noastre se situează și ele în interiorul granițelor noastre. Fiecare dintre noi are diferite dorințe și nevoi, vise și doruri, ținte și planuri, fiecare are o foame și sete după ceva anume. Cu toții voim să satisfacem persoana numită „eu". Atunci însă, de ce sunt atât de puțini „eu" mulțumiți în jurul nostru?

O parte a problemei constă în lipsa unor granițe structurate în interiorul propriei personalități. Nu putem defini cine este adevăratul „eu" și ce ne dorim cu adevărat. Multe dorințe au o aparență înșelătoare, lăsându-te

să crezi că ar fi cât se poate de reale. Sunt pofte care provin din lipsa de stăpânire asupra adevăratelor noastre dorințe. De exemplu, multe persoane dependente de sex caută experiențe sexuale, dar ceea ce-și doresc ele de fapt este iubire și afecțiune.

Iacov scrie despre această problemă de a nu fi stăpâni pe propriile dorințe și de a nu căuta împlinirea dorințelor noastre reale însuflețiți de motive curate: „Voi poftiți, și nu aveți; ucideți, pizmuiți, și nu izbutiți să căpătați; vă certați și vă luptați, și nu aveți, pentru că nu cereți. Sau cereți, și nu căpătați, pentru că cereți rău, cu gând să risipiți în plăcerile voastre" (Iac. 4:2–3).

Deseori, noi nu căutăm în mod activ dorințele care vin de la Dumnezeu, iar acestea se amestecă și se confundă cu lucruri de care de fapt nu avem nevoie. Dumnezeu este interesat cu adevărat de dorințele noastre, El le-a creat. Meditați o clipă la următoarele versete: „I-ai dat ce-i dorea inima și n-ai lăsat neîmplinit ce-i cereau buzele. Căci i-ai ieșit înainte cu binecuvântări de fericire și i-ai pus pe cap o cunună de aur curat" (Ps. 21:2–3). „Domnul să-ți fie desfătarea, și El îți va da tot ce-ți dorește inima"(Ps. 37:4). „El împlinește dorințele celor ce se tem de El" (Ps. 145:19).

Lui Dumnezeu Îi place să dea daruri copiilor Săi, însă El este un părinte înțelept. Vrea să Se asigure că darurile Lui sunt bune pentru noi. Pentru a ști ce să cerem, trebuie să păstrăm permanent contactul cu cine suntem noi de fapt și cu adevăratele noastre motive. Dacă ne dorim ceva pentru a ne hrăni mândria sau pentru a ne amplifica eul, mă îndoiesc că Dumnezeu este interesat să ne dea acel lucru. Însă, dacă lucrul respectiv ar fi bun pentru noi, El ar fi foarte interesat.

Totodată, ni se poruncește să jucăm un rol activ în căutarea propriilor dorințe (Fil. 2:12–13; Ecl.11:9; Mat. 7:7–11). Trebuie să ne luăm în stăpânire dorințele și să căutăm să le înfăptuim, pentru a ne găsi împlinirea în viață. „Împlinirea unei dorințe este dulce sufletului" (Prov. 13:19), dar cu siguranță presupune și multă treabă!

Dragostea

Capacitatea de a dărui și de a răspunde la iubire reprezintă cel mai mare dar al nostru. Inima pe care Dumnezeu a creat-o după chipul și asemănarea Sa este centrul ființei noastre. Capacitatea ei de a se des-

chide față de iubire și de a lăsa ca iubirea să se reverse în afară este de o importanță crucială pentru viață.

Mulți oameni întâmpină dificultăți când vine vorba să dăruiască și să primească iubire, din cauza durerii și a fricii. Fiindcă și-au închis inima față de ceilalți, ei se simt acum goi și inutili. Biblia explică limpede ambele funcții ale inimii: primirea harului și a iubirii și revărsarea acestora în afară.

Ascultați cum spune Biblia că ar trebui să iubim: „Să iubești pe Domnul Dumnezeul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău și cu tot cugetul tău... Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuți" (Mat. 22:37, 39). Și cum ar trebui să primim iubirea: „Am dat drumul gurii față de voi, corintenilor! Ni s-a lărgit inima. Voi nu sunteți la strâmtorare în noi; dar inima voastră s-a strâns pentru noi. Faceți-ne și voi la fel – vă vorbesc ca unor copii ai mei – lărgiți-vă și voi!" (2 Cor. 6:11–13).

Inima noastră iubitoare, la fel ca inima fizică, *are nevoie atât de un aflux, cât și de un reflux de sânge dătător de viață.* Și asemenea echivalentului său din lumea fizică, inima noastră este un mușchi, un mușchi al încrederii. Acest mușchi al încrederii trebuie folosit și antrenat; dacă este rănit, își va încetini mișcarea sau va slăbi.

Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru această funcție a iubirii pe care o posedăm și să o folosim. Atât dragostea tăinuită, cât și dragostea respinsă ne pot ucide.

Mulți oameni nu recunosc modul lor de a se împotrivi iubirii. Ei sunt înconjurați de multă iubire, însă nu-și dau seama că singurătatea pe care o resimt este un rezultat al însăși lipsei lor de reacție. Adesea vor spune: „Dragostea celorlalți nu poate «pătrunde» înlăuntrul meu." Această afirmație neagă însă responsabilitatea lor de a răspunde. Facem tot felul de manevre subtile pentru a evita responsabilitatea în iubire; trebuie să ne revendicăm inima, ca fiind proprietatea noastră, și să ne ocupăm de slăbiciunile noastre din acest domeniu. Iar asta ne va deschide viața înainte.

Trebuie să ne asumăm responsabilitatea în privința tuturor aspectelor sufletului nostru menționate mai sus. Ele se înscriu în limitele granițelor noastre. Însă nu este ușor să avem grijă de ceea ce se află între propriile granițe; ușor nu este nici să le îngăduim celorlalți să se îngrijească de ce se află înlăuntrul propriilor lor granițe. Stabilirea unor granițe și menținerea lor este o muncă grea. Dar, așa cum veți vedea în următorul capitol, problemele legate de granițe se concretizează în câteva forme foarte ușor de recunoscut.

3

PROBLEME DE GRANIȚĂ

LA SFÂRȘITUL UNUI SEMINAR DE O ZI pe tema granițelor biblice, o femeie a ridicat mâna și mi-a spus: „Înțeleg că am probleme cu granițele. Însă soțul meu e cel care a avut o aventură extraconjugală și a luat toți banii din casă, iar acum s-a despărțit de mine. El nu are o problemă cu granițele?"

Este atât de ușor să ne formăm o idee greșită cu privire la granițe! La prima vedere, pare că individul care întâmpină dificultăți în fixarea limitelor este cel care are o problemă legată de granițe; dar oamenii care nu respectă limitele celorlalți au și ei probleme cu granițele. Femeia de mai sus poate avea dificultăți în fixarea limitelor, dar, pe lângă asta, soțul său nu i-a respectat limitele.

În capitolul de față vom clasifica principalele tipuri de probleme cu granițele, oferindu-vă câteva jaloane cu care să vă ordonați gândurile. Veți

vedea că conflictele de graniță nu sunt nicidecum limitate la cei care „nu pot să spună nu".

COMPLIANȚII: CEI CE SPUN „DA" RĂULUI

„Pot să vă spun ceva jenant?" m-a întrebat Robert. Era un pacient nou de-al meu și se străduia acum să înțeleagă de ce întâmpina dificultăți atât de mari atunci când voia să refuze pretențiile necurmate ale soției lui. Rămăsese aproape fără nicio lețcaie, în încercarea de a ține pasul cu familia Jones.

„Am fost singurul băiat din familie, cel mai mic dintre patru copii. În casa noastră a existat mereu un fel de standard dublu, în ce privește bătaia fizică." Robert și-a dres glasul, străduindu-se să-și continue povestea. „Surorile mele erau mai mari decât mine, cu trei până la șapte ani. Până am ajuns în clasa a șasea, ele erau mult mai voinice și mai puternice decât mine. Și profitau de dimensiunile și de puterea lor și mă băteau de mă învinețeau. Adică loviturile lor dureau tare, nu glumă."

„Partea cea mai ciudată din toată povestea asta e atitudinea părinților mei. Ne tot repetau ceva de genul: «Robert e băiat. Băieții nu lovesc fetele. Nu-i frumos!» Frumos! Eu o încasam din partea unei găști de trei fete, iar dacă reacționam și le loveam înapoi, era urât din partea mea?" Robert s-a oprit. Rușinea îl împiedica să continue, însă ce spusese era suficient. Dezgropase o parte din motivele conflictului actual cu soția sa.

Când părinții își învață copiii că e greșit să stabilești granițe sau să spui nu, ceea ce-i învață de fapt este că alții pot face cu ei ceea ce poftesc. Ei își trimit copiii fără apărare într-o lume ce ascunde mult rău. Rău sub forma unor oameni care vor să-i controleze, să-i manipuleze și să-i exploateze pe alții. Rău sub forma ispitelor.

Pentru a se simți în siguranță într-o asemenea lume rea, copiii trebuie să aibă puterea de a spune lucruri ca:

- „Nu."
- „Nu sunt de acord."
- „Aleg să nu fac asta."
- „Încetează."
- „Mă doare."

- „E greșit."
- „Ăsta e un lucru rău."
- „Nu-mi place când mă atingi acolo."

Când îi blochezi unui copil capacitatea de a spune „nu", îi dai un handicap pe viață. Adulții cu un handicap ca al lui Robert suferă de acest prim tip de lezare a granițelor: ei spun „da" lucrurilor rele.

Acest gen de conflict în domeniul granițelor poartă numele de *complianță*. Persoanele compliante au granițe estompate și neclare; acestea se „topesc", dizolvându-se în pretențiile și nevoile celor din jur. Ei nu pot sta singuri, nu se pot individualiza față de oamenii care doresc ceva de la ei. De exemplu, compliancții se prefac că le plac aceleași restaurante și aceleași filme ca prietenilor lor, doar pentru „a se înțelege" cu aceștia. Ei minimalizează diferențele dintre ei și ceilalți, ca să nu clatine barca prea tare. Compliancții sunt cameleoni. După o vreme, este greu să-i deosebești de mediul în care-și duc viața.

Incapacitatea de a spune „nu" răului e generalizată, se infiltrează pretutindeni. Ea nu doar că ne împiedică să respingem răul în propria noastră viață, dar *adesea ne împiedică și să recunoaștem răul.* Multe persoane compliante își dau seama prea târziu că sunt implicate într-o relație periculoasă sau abuzivă. „Radarul" lor spiritual și emoțional este defect; nu mai au capacitatea de a-și păzi inima (Prov. 4:23).

Acest tip de problemă a granițelor paralizează mușchii răspunzători de „nu". Ori de câte ori acești oameni ar trebui să se protejeze, spunând „nu", cuvântul li se oprește în gât. Acest lucru se poate întâmpla din diferite motive:

- Teama de a nu răni sentimentele celeilalte persoane
- Teama de separare sau de a fi abandonat
- Dorința de a depinde în totalitate de celălalt
- Teama de mânia altei persoane
- Teama de pedeapsă
- Teama de sentimentul de rușine
- Teama de a nu fi privit ca rău sau egoist
- Teama de a fi nespiritual
- Teama de propria conștiință, excesiv de strictă și critică

Teama din urmă își găsește de fapt expresia sub forma vinovăției. Persoanele cu o conștiință excesiv de strictă și critică se vor autocondamna pentru lucruri pentru care nici Dumnezeu Însuși nu-i condamnă. După cum spune Pavel, „cugetul lor, care este slab, este întinat" (1 Cor. 8:7). Temându-se să-l înfrunte pe părintele nebiblic și critic din lăuntrul lor, ei înăspresc excesiv granițele respective.

Când ne dăm bătuți în fața sentimentelor de vinovăție, ne supunem unei conștiințe aspre. Frica de a nu da ascultare propriei conștiințe rigide se traduce printr-o incapacitate de a-i înfrunta pe cei din jur – și prin cedarea în fața răului – pentru că altfel s-ar naște în noi o și mai mare vinovăție.

Trebuie să deosebim supunerea biblică de supunerea pe care o cere acest gen de complianță. Matei 9:13 spune că Dumnezeu „milă voiește, iar nu jertfă". Cu alte cuvinte, Dumnezeu vrea ca noi să dăm dovadă de supunere, însă atitudinea aceasta să pornească din interior (mila), nu să arătăm supunere în manifestarea exterioară, iar pe dinăuntru să fim plini de resentimente (aducători de jertfe). Persoanele compliante își asumă prea multe responsabilități și fixează prea puține granițe, nu în mod deliberat, ci pentru că le este teamă.

EVITANȚII: CEI CE SPUN „NU" BINELUI

Peste camera de zi se lăsă brusc o tăcere adâncă. Grupul de studiu biblic care se întrunea deja de șase luni în casa familiei Craig devenise dintr-odată mai intim. În seara aceasta, cele cinci cupluri începuseră să împărtășească adevăratele lupte din viețile lor, nu doar cererile obișnuite, de genul „Rugați-vă pentru mătușa Sarah". Au curs multe lacrimi și cei în cauză au avut parte de o susținere reală, nu doar de sfaturi binevoitoare. Fiecare dintre cei prezenți vorbise la rândul său – cu excepția gazdei, Rachel Henderson.

Rachel fusese forța motrice a formării grupului de studiu biblic. Ea și soțul său, Joe, creaseră formatul, invitaseră celelalte cupluri și-și deschiseseră casa pentru studiu. Dar, prinsă în rolul ei de lider, Rachel nu se deschisese niciodată cu privire la frământările din sufletul ei. Evita ocaziile de genul acesta, preferând în schimb să-i ajute pe ceilalți să iasă din carapace. În seara asta însă, ceilalți așteptau.

Rachel își drese glasul. Plimbându-și privirea de jur împrejurul camerei, în cele din urmă luă cuvântul: „După ce am ascultat toate problemele celor din această încăpere, cred că Domnul îmi vorbește mie. Pare să-mi spună că problemele mele nu sunt nimic, în comparație cu cele cu care vă confruntați voi toți. Și ar fi egoist din partea mea să vă răpesc timpul cu problemele mărunte cu care mă confrunt eu. Așa că... cine dorește desert?"

Nimeni n-a deschis gura. Însă dezamăgirea se citea cât se poate de clar pe toate chipurile. Rachel evitase din nou să le dea celorlalți ocazia să-i arate dragoste, așa cum fuseseră și ei iubiți de ea.

Această problemă a granițelor poartă numele de *evitare*: a spune „nu" binelui. Este neputința de a cere ajutor, de a-ți recunoaște propriile nevoi, de a le da voie celorlalți să intre în sufletul tău. Evitanții bat în retragere atunci când trec printr-o nevoie; nu cer sprijinul celor din jur.

De ce este evitarea o problemă ce ține de granițe? În centrul problemei se află o confuzie, și anume, confundarea granițelor cu ziduri. În mod normal, granițele trebuie să „respire", să fie asemenea unor garduri cu porți, prin care binele să poată intra, iar răul să poate fi scos afară. Cei care au ziduri în loc de granițe, nu lasă să intre nici răul, nici binele. Nimeni nu-i atinge.

Dumnezeu a proiectat granițele noastre personale în așa fel încât să aibă porți. Ar trebuie să avem libertatea de a ne bucura de relațiile sigure și de a le evita pe cele distructive. Dumnezeu ne îngăduie până și libertatea de a-L lăsa să intre sau de a-L lăsa afară:

> „Iată Eu stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el, și el cu Mine." (Ap. 3:20)

Dumnezeu nu are niciun interes să ne violeze granițele, pentru a putea intra în relație cu noi. El înțelege că acest lucru ar dăuna încrederii. Este responsabilitatea noastră să ne deschidem față de El, exprimându-ne nevoia și pocăința. Și, totuși, evitanților le este aproape imposibil să se deschidă, atât față de Dumnezeu, cât și față de oameni.

Granițele impermeabile ale persoanelor evitante dau naștere unei anume rigidități față de nevoile lor dăruite de Dumnezeu. Ei își consideră problemele și dorințele legitime drept ceva rău, distructiv sau rușinos.

Unii oameni, asemenea lui Marti, sunt atât complianți, cât și evitanți. Într-o sesiune recentă de consiliere, Marti a râs strâmb de ea însăși: „Încep

să văd un tipar de comportament. Când cineva are nevoie de mine timp de patru ceasuri, nu pot spune nu. Când eu am nevoie de cineva pentru zece minute, nu pot să i-o cer. Nu am cumva un tranzistor sau ceva în cap, pe care să-l schimb și gata?"

Mulți adulți se confruntă cu aceeași dilemă ca Marti. Ea spune „da" răului (este compliantă) și spune „nu" binelui (este evitantă). Indivizii caracterizați de ambele conflicte de granițe nu numai că nu pot refuza răul, dar nu pot nici să primească ajutorul pe care ei îl dăruiesc atât de prompt celor din jur. Sunt prinși într-un cerc vicios, în care se simt secătuiți, neavând cu ce să înlocuiască energia pierdută.

Evitanții complianți suferă de ceea ce se numește „granițe inversate". Ei nu au granițe acolo unde e nevoie de ele, dar au granițe acolo unde n-ar trebui să le aibă.

CONTROLATORII: CEI CARE NU RESPECTĂ GRANIȚELE CELORLALȚI

„Cum adică îți dai demisia? Doar n-o să pleci acum!" Steve se uită peste birou la asistentul său pe probleme administrative. Frank lucra pentru Steve de mai mulți ani și acum îi ajunsese cuțitul la os. Se dăruise cu totul slujbei sale, însă Steve nu știa când să bată în retragere.

De nenumărate ori, Steve insistase ca Frank să petreacă la serviciu ore suplimentare neplătite, lucrând la proiecte importante. Frank ajunsese chiar să-și reprogrameze și concediul, de două ori, la insistențele lui Steve. Dar picătura care a umplut paharul a fost faptul că Steve a început să-l sune pe Frank acasă. Frank înțelegea să mai primească, din când în când, câte un telefon acasă. Însă aproape în fiecare zi, în timpul cinei, familia aștepta ca el să termine teleconferința cu șeful său.

Frank încercase de câteva ori să discute cu Steve despre încălcarea timpului personal, dar Steve nu înțelesese niciodată cu adevărat cât de epuizat era Frank. La urma urmelor, el avea nevoie de Frank. Datorită lui Frank, el dădea impresia unui om de succes. Și era așa de ușor să-l facă pe Frank să muncească mai mult!

Steve are dificultăți să audă și să accepte granițele celorlalți. Pentru el, „nu" reprezintă doar provocarea de a-l face pe celălalt să se răzgândească. Această problemă de granițe poartă numele de *control*. Controlatorii nu pot respecta limitele altora. Ei opun rezistență, când vine vorba să-și asu-

me responsabilitatea pentru propria viață, așa că trebuie să-i controleze pe cei din jur.

Controlatorii cred vechile glume despre instructajul pe care îl primesc agenții de vânzări de succes: „nu" înseamnă „poate", iar „poate" înseamnă „da". Cu toate că această regulă se poate dovedi productivă pentru deprinderea tacticilor de vânzare, ea poate face prăpăd într-o relație. Controlatorii sunt percepuți ca *bully*, manipulatori și agresivi.

Problema esențială a indivizilor *care nu aud refuzul* – lucru diferit *de a nu fi în stare să refuzi* – este aceea că ei au tendința de a proiecta asupra altora responsabilitatea pentru propria lor viață. Folosesc diferite metode de a-și impune controlul, pentru a-i motiva pe cei din jur să poarte încărcătura pe care Dumnezeu a menit-o să fie doar a lor.

Vă amintiți de ilustrația cu „bolovanul și ranița", din capitolul 2? Controlatorii caută pe cineva care să le poarte și ranițele (responsabilitățile lor individuale), nu numai bolovanii (crizele și poverile zdrobitoare). Dacă Steve ar fi pus umărul la îndeplinirea propriilor sale sarcini de serviciu, Frank ar fi lucrat bucuros și ore suplimentare, din când în când. Însă presiunea de a acoperi iresponsabilitatea lui Steve l-a determinat pe un profesionist talentat să-și caute de lucru în altă parte.

Controlatorii sunt de două tipuri:

1. *Tipul agresiv.* E cât se poate de clar că aceste persoane nu dau atenție granițelor celorlalți. Trec ca niște buldozere peste gardurile celor din jur. Uneori, abuzul exercitat de ei este de natură verbală, alteori, fizică. Dar, de cele mai multe ori, nici nu-și dau seama că ceilalți au granițe. E ca și cum acești oameni ar trăi într-o lume a „da"-ului, în care nu există loc pentru „nu"-ul altuia. Ei încearcă să-i facă pe ceilalți să se schimbe, să ajusteze lumea după viziunea lor despre viață. Își neglijează propria responsabilitate de a-i accepta pe alții așa cum sunt.

Petru este un exemplu de astfel de controlator agresiv. Isus tocmai le vorbea ucenicilor Săi despre suferința, moartea și învierea Sa, ce urmau să se petreacă. Petru L-a luat la o parte și a început să-L mustre. Însă Isus l-a certat pe Petru, spunând: „Înapoia Mea, Satano! Fiindcă tu nu te gândești la lucrurile lui Dumnezeu, ci la lucrurile oamenilor" (Marcu 8:33).

Petru nu a vrut să accepte granițele Domnului. Isus l-a confruntat imediat în legătură cu violarea acestor granițe.

2. *Tipul manipulator.* Mai puțin onești decât tipul agresiv, manipulatorii încearcă să-i convingă pe ceilalți să iasă din perimetrul propriilor granițe. Îi conving pe cei din jur să spună „da". Manipulează în mod indirect circumstanțele, pentru ca lucrurile să iasă așa cum doresc ei. Îi seduc pe alții, determinându-i să le poarte poverile. Folosesc mesaje încărcate de vinovăție.

Vă aduceți aminte cum Tom Sawyer i-a păcălit pe tovarășii săi de joacă, făcându-i să vopsească gardul în locul lui? A făcut ca totul să pară un asemenea privilegiu, încât puștii stăteau la coadă ca să vopsească!

Iacov, fiul lui Isaac, a găsit o cale de a-l convinge pe fratele său geamăn, Esau, să renunțe la dreptul său de întâi născut (Gen. 25:29–34), iar apoi, cu ajutorul mamei sale, și-a înșelat tatăl, făcându-l să reverse asupra lui binecuvântarea cuvenită lui Esau (Gen. 27:1–29). Adevărul este că până și numele lui Iacov înseamnă „înșelător". De nenumărate ori și-a folosit istețimea pentru a evita granițele celorlalți.

Evenimentul care l-a ajutat pe Iacov să-și rezolve problema lipsei de granițe și a caracterului său manipulator a fost confruntarea sa cu Dumnezeu, care luase chip de om (Gen. 32: 24–32). Dumnezeu „S-a luptat" cu el toată noaptea, iar apoi i-a schimbat numele în Israel. Cuvântul *Israel* înseamnă „cel care se luptă cu Dumnezeu". Dumnezeu l-a lăsat pe Iacov cu coapsa dislocată.

Și Iacov s-a schimbat. A devenit mai puțin înșelător și mai cinstit. Agresivitatea sa era acum evidentă, după cum o dovedea și noul său nume. Acum își stăpânea caracterul arțăgos. Doar atunci când controlatorul manipulator este confruntat cu necinstea sa, își poate asuma responsabilitatea pentru ea, se poate pocăi și poate accepta atât limitele sale, cât și ale celorlalți.

Manipulatorii își neagă dorința de a-i controla pe cei din jur; își trec cu vederea propriul egocentrism. Se aseamănă cu femeia adulteră din Proverbe: „ea mănâncă și se șterge la gură, și apoi zice: «N-am făcut nimic rău»" (30:20).

Credeți sau nu, complianții și evitanții pot fi și ei controlatori. Ei tind însă să fie mai mult manipulatori decât agresivi. De exemplu, atunci când complianții evitanți au nevoie de sprijin afectiv, se poate ca ei să facă un serviciu unui prieten. Speră că, arătându-se iubitori, vor primi la rândul lor iubire. Așadar așteaptă, anticipând întoarcerea serviciului făcut.

Și uneori așteaptă așa ani în șir. Mai ales dacă serviciul i-a fost făcut cuiva care nu știe să citească gândurile.

Ce este în neregulă cu imaginea de mai sus? Nu e o imagine a iubirii. Iubirea despre care vorbește Dumnezeu nu caută un folos din investiția făcută: „nu caută folosul său" (1 Cor. 13:5). A-i purta de grijă cuiva pentru ca acesta, la rândul său, să-ți poarte ție de grijă, nu este decât un mijloc indirect de a controla respectiva persoană. Dacă ați fost vreodată în postura de „destinatar" al unei astfel de manevre, atunci înțelegeți despre ce vorbesc. În clipa asta ai acceptat complimentul sau favoarea – în clipa următoare ai rănit deja sentimentele cuiva, nedându-ți seama de prețul scris pe etichetă.

Răni provocate de granițe

Poate că în clipa asta îți spui în sinea ta: „Stai puțin! Cum poți să-i numești «răniți» pe cei care caută să controleze? Ei sunt cei care rănesc, nu cei care sunt răniți!" E adevărat, controlatorii fac mult rău celor din jur, dar și ei au probleme cu granițele. Haideți să vedem ce se petrece dincolo de aparențe.

Controlatorii sunt oameni nedisciplinați. În mare măsură, le lipsește capacitatea de a-și înfrâna impulsurile sau dorințele. Cu toate că, în aparență, „obțin tot ce vor de la viață", ei sunt, totuși, robii propriilor pofte. Le este greu să amâne gratificarea. Acesta e motivul pentru care nu suportă să-i audă pe cei din jur rostind cuvântul „nu". Au nevoie disperată să învețe să respecte granițele celorlalți, fapt care îi va ajuta să-și controleze propriile granițe.

Controlatorii au, totodată, o capacitate limitată de a-și asuma responsabilitatea pentru propria viață. Deoarece s-au bazat în permanență pe bullism și abordare indirectă, nu pot funcționa pe cont propriu în lumea aceasta. Singurul remediu posibil este să-i lăsăm să guste consecințele propriei lor iresponsabilități.

Nu în ultimul rând, controlatorii sunt izolați, singuratici. Oamenii stau în preajma lor împinși de teamă, sentimente de vinovăție sau dependență. Dacă e să fie cinstiți cu ei înșiși, controlatorii rareori se simt iubiți. De ce? Deoarece, în străfundul sufletului, ei știu că singurul motiv pentru care ceilalți petrec timp în compania lor este pentru că ei trag anumite sfori. Dacă ar înceta să mai amenințe sau să manipuleze, ar fi abandonați.

Și, undeva, în adâncul ființei lor, sunt conștienți de izolarea în care trăiesc. „În dragoste nu este frică; ci dragostea desăvârșită izgonește frica" (1 Ioan 4:18). Nu se poate să-i terorizăm pe cei din jurul nostru sau să-i facem să se simtă vinovați și, în același timp, să fim iubiți de ei.

INSENSIBILII: CEI CARE NU AUD NEVOILE CELORLALȚI

Lui Brenda îi tremura mâna în timp ce vorbea: „De obicei, am obrazul destul de gros în relația cu Mike. Dar cred că ultimele două săptămâni de probleme cu copiii și de stres la serviciu m-au făcut să mă simt foarte vulnerabilă. De data asta, răspunsul lui nu m-a enervat. Ci m-a durut, de-a dreptul. Și a durut rău de tot."

Brenda îmi vorbea despre un conflict conjugal recent. În mare, considera că mariajul ei cu Mike era unul reușit. Mike purta de grijă familiei. Era un creștin activ și un tată bun. Dar relația nu lăsa loc suferințelor sau nevoilor ei.

Incidentul pe care îl adusese Brenda în discuție debutase într-o manieră destul de inofensivă. După ce-i duseseră pe copii la culcare, ea și Mike stăteau de vorbă în dormitor. Brenda a început să-și descarce sufletul, destăinuindu-i soțului său temerile legate de creșterea copiilor și sentimentul că nu face față la serviciu, că nu se poate adapta.

Din senin, Mike s-a întors către ea și i-a spus: „Dacă nu-ți place cum te simți, schimbă-ți sentimentele. Viața e dură. Așa că... fă ce trebuie, Brenda!"

Brenda a fost distrusă. Simțea că ar fi trebuit să se aștepte la o asemenea ripostă. În general, ei nu-i era ușor să-și exprime nevoile, mai ales ținând cont de răceala lui Mike. Iar acum se simțea ca și cum el i-ar fi ciopârțit pur și simplu sentimentele. Părea că soțul ei nu înțelege câtuși de puțin frământările prin care trecea ea și că nici nu voia s-o facă.

Cum ar putea fi aceasta o problemă a granițelor? Nu e pur și simplu insensibilitate? În parte, da. Dar lucrurile nu sunt chiar așa de simple. Dacă vă aduceți aminte, granițele sunt o modalitate de a defini sfera noastră de responsabilitate: pentru ce suntem și pentru ce nu suntem responsabili. Deși n-ar trebui să ne asumăm responsabilitatea pentru sentimentele, atitudinile și comportamentele celorlalți, avem totuși anumite responsabilități unul *față de* altul.

Și Mike are responsabilitatea de a stabili o legătură cu Brenda, nu doar ca bărbat care-i oferă cele necesare traiului și ca partener în creșterea copiilor, ci și ca soț iubitor. Comunicarea emoțională cu Brenda face parte din porunca de a o iubi ca pe sine însuși (Efes. 5:28, 33). El nu este responsabil *pentru* bunăstarea ei emoțională. *Dar este responsabil față de ea.* Incapacitatea lui Mark de a răspunde nevoilor ei reprezintă o neglijare a acestei responsabilități.

Catalogați drept „insensibili" datorită lipsei lor de atenție și interes față de responsabilitatea de a iubi, acești indivizi arată lumii opusul modelului recomandat în Proverbe 3:27: „Nu opri o binefacere celui ce are nevoie de ea, când poți s-o faci" (această ultimă propoziție, „când poți s-o faci" se referă la resursele și disponibilitatea noastră). Un alt verset-cheie din Scriptură, pe aceeași temă, sună astfel: „Dacă este cu putință, atât cât depinde de voi, trăiți în pace cu toți oamenii" (Rom. 12:18, NTR). Din nou, remarcați condiția: „atât cât depinde de voi"; nu putem aduce pace cuiva care nu vrea s-o accepte!

Ambele versete menționate exprimă aceeași idee: avem răspunderea de a purta de grijă și de a oferi ajutor, *în anumite limite*, celor pe care Dumnezeu îi aduce în viețile noastre. A refuza să facem acest lucru, atunci când avem resursele necesare, poate însemna un conflict la nivelul granițelor.

Insensibilii se împart în două categorii:

1. Cei care dau dovadă de spirit critic la adresa nevoilor celor din jur (proiectarea asupra altora a urii pe care o resimțim față de propriile noastre nevoi – problemă pe care Isus a adus-o în discuție în Matei 7:1–5). Aceștia urăsc faptul că ei înșiși sunt incompleți. În consecință, ei ignoră nevoile celorlalți.
2. Cei care sunt atât de absorbiți de propriile dorințe și nevoi, încât le exclud pe ale altora (o formă de narcisism).

Vă rog să nu confundați preocuparea exclusivă pentru propria persoană cu acel simț dat de Dumnezeu, care ne spune să ne asumăm mai întâi responsabilitatea pentru propriile nevoi, ca mai apoi să-i putem iubi pe ceilalți: „Fiecare dintre voi ar trebui să fie preocupat nu doar de interesele lui, ci și de ale altora" (Fil. 2:4, NTR). Dumnezeu vrea să ne purtăm de grijă nouă înșine, ca să-i putem ajuta pe ceilalți fără a intra noi înșine într-o criză.

Controlatorii și insensibilii

Insensibililor care vor și să-i controleze pe cei din jur le este greu să vadă dincolo de propria persoană. Ei îi consideră pe ceilalți responsabili pentru luptele lor și sunt mereu în căutarea cuiva care să le poarte de grijă. Sunt atrași de persoanele cu granițe difuze, care își asumă din fire prea multe responsabilități în cadrul unei relații și care nu se plâng niciodată de situația lor. E ca gluma aceea veche despre relații: Ce se întâmplă când o persoană îngăduitoare, veșnic înclinată să-i salveze pe cei din jur se întâlnește cu o persoană insensibilă, căreia îi place să controleze? Răspuns: se căsătoresc!

La drept vorbind, are sens. Complianții evitanți caută pe cineva pe care să-l repare. În felul acesta, ei pot spune în continuare „da" și pot evita mereu să ia cunoștință de propriile nevoi. Și cine li se potrivește mai bine decât un insensibil controlator? Iar insensibilii care vor să controleze, caută pe cineva care să-i țină la distanță de responsabilitățile lor. Și cine ar fi mai bun pentru ei decât un compliant evitant?

Vedeți mai jos un tabel cu cele patru tipuri de probleme de granițe. Vă va ajuta să identificați dintr-o privire genul de probleme cu care s-ar putea să vă confruntați voi înșivă.

REZUMAT AL PROBLEMELOR REFERITOARE LA GRANIȚE

	NU POATE SĂ SPUNĂ	NU POATE AUZI
NU	**Compliantul** Se simte vinovat și/sau controlat de ceilalți; nu poate fixa granițe	**Controlatorul** Violează granițele celorlalți, în mod agresiv sau prin manipulare
DA	**Insensibilul** Fixează granițe împotriva responsabilității de a iubi	**Evitantul** Fixează granițe pentru a nu primi atenție și dragoste din partea celorlalți

GRANIȚELE FUNCȚIONALE ȘI CELE RELAȚIONALE

O ultimă problemă de granițe implică distincția dintre granițele funcționale și cele relaționale. *Granițele funcționale* se referă la capacitatea

unei persoane de a îndeplini o sarcină, un proiect sau o slujbă. Acest lucru are de-a face cu eficiența, disciplina, inițiativa și planificarea. *Granițele relaționale* se referă la capacitatea de a spune adevărul celor cu care întreținem o relație.

Un alt mod de a privi lucrurile: granițele funcționale se referă la „Marta" din noi, iar cele relaționale, la „Maria" din noi (Luca 10:38–42). Maria și Marta erau prietene ale lui Isus. Marta pregătea masa, în timp ce Maria stătea la picioarele lui Isus. Când Marta s-a plâns că Maria nu o ajuta, Isus i-a răspuns: „Maria a ales partea cea bună" (v. 42). El nu a vrut să spună prin aceasta că faptul că Marta avea mereu ceva de lucru era rău în sine; doar că era lucrul nepotrivit, în momentul nepotrivit.

Mulți oameni au granițe funcționale bune, însă granițele relaționale le sunt slabe; cu alte cuvinte, ei pot duce la îndeplinire sarcini cu un nivel înalt de competență, dar s-ar putea să nu fie în stare să-i spună unui prieten că nu le convine că acesta întârzie tot timpul. Și reversul poate fi adevărat; se poate ca unii oameni să fie cât se poate de sinceri cu cei din jur în privința a ceea ce-i nemulțumește sau nu le place, dar să nu fie în stare să se trezească dimineața ca să meargă la serviciu!

Am analizat până acum diferitele categorii de granițe. Dar cum se formează aceste granițe? De ce unii oameni par să aibă granițe naturale, în timp ce alții nu au absolut nicio graniță? La fel ca în multe alte cazuri, și lucrul acesta are de-a face cu familia în care ai crescut.

4

CUM SE FORMEAZĂ GRANIȚELE?

JIM NU FUSESE NICIODATĂ ÎN STARE SĂ REFUZE PE CINEVA – mai ales pe superiorii săi de la serviciu. Avansase până la funcția de manager de operațiuni, într-o mare companie. Te puteai oricând baza pe el, iar acest lucru îi atrăsese reputația de „domnul pot să fac".

Însă copiii lui îi spuneau altfel, „fantoma". Jim nu era niciodată acasă. A fi „domnul pot să fac" însemna să stea până târziu noaptea la serviciu. Însemna și mese de afaceri de câteva ori pe săptămână. Însemna weekend-uri pe drumuri, chiar și după ce le promisese copiilor excursii de pescuit sau vizite la grădina zoologică.

Lui Jim nu-i plăcea să lipsească de acasă atât de mult timp, însă găsise o justificare pentru absența sa, spunându-și în sine: *Aceasta este contribuția mea la creșterea copiilor, modul meu de a le oferi o viață bună.* Soția lui, Alice, încercase să dea o explicație rațională „cinelor fără tati", zicându-le copii-

lor (și sie însăși): „Acesta este felul lui tati de a ne spune că ne iubește." Și aproape că ajunsese să o creadă.

Într-un final însă, lui Alice i-a ajuns funia la gât. Într-o seară, l-a rugat pe Jim să ia loc pe canapea, în camera de zi, și i-a spus: „Mă simt ca un părinte care-și crește singur copiii, Jim. O vreme mi-a fost dor de tine, dar acum nu simt decât... nimic."

Jim i-a evitat privirea. „Iubito, știu, știu", a răspuns. „Aș vrea din tot sufletul să le spun mai des „nu" celor din jur, însă mi-e așa de greu... "

„Eu știu cui poți să-i spui «nu»", l-a întrerupt Alice. „Mie și copiilor!"

Cuvintele ei au nimerit drept la țintă. Undeva, în adâncul sufletului lui Jim, ceva s-a frânt. Și de acolo au ieșit la iveală durere, sentimente de vinovăție și rușine, de neputință și mânie.

Un șuvoi de cuvinte a început să i se reverse de pe buze. „Crezi că mie-mi place să fiu așa, să cedez mereu în fața celorlalți? Crezi că mă bucur că-mi dezamăgesc familia?" Jim s-a oprit o clipă, străduindu-se să-și recapete calmul. „Toată viața mea a mers în felul ăsta, Alice. Mereu mi-a fost frică nu cumva să-i dezamăgesc pe ceilalți. Urăsc această parte din mine. Îmi urăsc viața. Cum am ajuns așa?"

Da, cum a ajuns Jim astfel? Își iubea familia. Ultimul lucru pe care l-ar fi vrut era să neglijeze relațiile pe care le prețuia cel mai mult: cu soția și cu copiii săi. Problemele lui Jim n-au debutat în ziua când s-a căsătorit; ci s-au format pe parcursul primelor sale relații semnificative. Iar acum făceau deja parte din structura caracterului său.

Cum îți dezvolți abilitățile în ce privește granițele? Acesta este scopul capitolului de față. Nădăjduim că veți înțelege mai bine când au început să vi se destrame granițele sau, dimpotrivă, să se cimenteze, devenind de nepătruns – și cum puteți să le reparați.

Citind această secțiune, amintiți-vă rugăciunea pe care David a înălțat-o către Dumnezeu, cu privire la viața și formarea sa:

> Cercetează-mă, Dumnezeule, și cunoaște-mi inima! Încearcă-mă și cunoaște-mi gândurile! Vezi dacă sunt pe o cale rea, și du-mă pe calea veșniciei! (Ps. 139:23–24)

Dorința lui Dumnezeu este ca tu să știi care-ți sunt rănile și deficiențele, fie ele autoinduse sau provocate de alții. Roagă-L să reverse lumină asupra relațiilor și forțelor semnificative care au contribuit la problemele tale în

privința granițelor. Trecutul este aliatul tău în remedierea prezentului și în asigurarea unui viitor mai bun.

FORMAREA GRANIȚELOR

Vă amintiți vechea zicală: „Nebunia este genetică, o moștenești de la copiii tăi"? Ei bine, granițele nu sunt moștenite. Ele se construiesc. Ca să fim oameni sinceri, responsabili, liberi și iubitori, așa cum dorește Dumnezeu, este nevoie ca din copilărie să învățăm ce sunt limitele. Formarea granițelor este un proces continuu, dar etapele sale cruciale au loc în primii noștri ani de viață, atunci când se formează caracterul.

Scriptura îi sfătuiește astfel pe părinți: „Învață pe copil calea pe care trebuie s-o urmeze, și când va îmbătrâni, nu se va abate de la ea" (Prov. 22:6). Mulți părinți înțeleg greșit acest pasaj. Ei consideră că sintagma „calea pe care trebuie s-o urmeze" înseamnă „calea pe care *noi, părinții*, credem că el (sau ea) trebuie să meargă". Vedeți cum se conturează deja conflictele de graniță?

Acest verset vrea să spună de fapt „calea pe care Dumnezeu a plănuit-o pentru el (sau ea)", Cu alte cuvinte, a fi un părinte bun nu înseamnă să-i dai copilului cu bâta în cap – emoțional vorbind – până devine un soi de clonă sau de ideal al copilului perfect. Ci înseamnă să-i fii partener, ajutându-l pe micuțul tău să descopere ce a intenționat Dumnezeu ca el să fie și ajutându-l să atingă acea țintă.

Biblia ne învață că ne trăim viața în etape. Ioan le scrie „copilașilor", „tinerilor" și „părinților". Fiecare grup are sarcini diferite de îndeplinit (1 Ioan 2:12–13).

Și granițele se dezvoltă tot în etape specifice, distincte, pe care le putem percepe ca atare. De altfel, observând cu atenție nou-născuții și copiii în primele lor interacțiuni cu părinții, specialiștii în dezvoltarea copiilor au putut înregistra fazele specifice ale formării granițelor.

ATAȘAMENTUL: TEMELIA PE CARE SE CONSTRUIESC GRANIȚELE

Wendy nu putea să înțeleagă. Ceva nu se lega. Toate cărțile acelea despre codependență, toate casetele audio despre încrederea în sine, toate

predicile pe care și le ținuse despre curajul de a-i confrunta pe alții. Și totuși, de fiecare dată când vorbea la telefon cu mama ei, toate sfaturile și toate tehnicile de genul „self-help" se topeau pur și simplu, lăsând în urmă doar niște amintiri vagi, confuze.

Conversația tipică despre copiii lui Wendy se încheia de fiecare dată cu analiza mamei ei referitoare la defectele lui Wendy ca părinte. „Eu sunt mamă de mai mult timp decât tine", obișnuia să-i spună mama sa. „Fă numai cum îți spun eu."

Wendy nu-i putea suferi sfaturile. Nu că n-ar fi fost deschisă la îndrumări – Dumnezeu știe câtă nevoie avea de ele! Dar mama ei credea că modul ei de a face lucrurile era singura cale posibilă. Wendy își dorea o nouă relație cu mama ei. Dorea să fie sinceră cu privire la tendința acesteia de a controla totul, cu privire la remarcile ei politicoase, dar umilitoare, și la inflexibilitatea ei. Wendy își dorea o relație de prietenie ca între adulți, cu mama sa.

Însă cuvintele nu-i puteau ieși de pe buze. Compusese scrisori în care-și explicase sentimentele. Făcuse repetiție, înainte de a-i telefona. Și cu toate acestea, când sosea momentul, intra în panică și rămânea mută. Știa foarte bine cum să fie compliantă, recunoscătoare și copilăroasă cu mama sa. Însă mai târziu, când ajungea să se înfurie, își dădea seama că iarăși fusese luată la rost. Începea să renunțe la orice speranță că lucrurile se vor schimba vreodată.

Lupta lui Wendy ilustrează o nevoie fundamentală cu care ne confruntăm cu toții, când e vorba de formarea granițelor. Indiferent ce-ți spui ție însuți, cât citești, studiezi sau te antrenezi, *nu poți forma sau stabili granițe în afara unor relații care să-ți ofere sprijin – cu Dumnezeu și cu ceilalți.* Nici nu încerca măcar să stabilești granițe, până nu te-ai legat printr-un atașament profund, trainic de oameni care te vor iubi indiferent ce s-ar întâmpla.

Cea mai adâncă dorință a noastră este să aparținem cuiva, să fim implicați într-o relație, să avem o „casă" spirituală și emoțională. Însăși natura lui Dumnezeu este să aibă relații: „Dumnezeu este iubire", spune 1 Ioan 4:16. Iubirea înseamnă relații – legături pline de grijă și dedicare a unei persoane cu alta.

Asemenea lui Dumnezeu, nevoia noastră centrală este să fim legați de cineva. Când Dumnezeu a spus că până și în noul Său univers perfect, nu era „bine pentru om să fie singur" (Gen. 2:18), nu Se referea la căsătorie.

Ci vorbea despre relații – despre alți oameni, în afara noastră, de care să ne atașăm, în care să avem încredere și la care să mergem când avem nevoie de sprijin.

Noi suntem creați pentru a avea relații. Atașamentul este temelia existenței sufletului. Când temelia aceasta este fisurată sau defectă, formarea granițelor devine imposibilă. De ce? Pentru că, dacă nu avem relații cu alții, *nu avem unde să mergem, în caz de conflict.* Când nu avem siguranța că suntem iubiți, suntem constrânși să alegem între două opțiuni rele:

1. *Să stabilim limite și să riscăm să pierdem o relație.* Aceasta era teama lui Wendy. Îi era teamă că mama sa o va respinge și ea va ajunge izolată și singură. Încă mai avea nevoie de legătura cu mama, pentru a se simți în siguranță.
2. *Să nu stabilim limite și să rămânem prizonierii dorințelor celorlalți.* Nepunându-i limite mamei sale, Wendy era prizoniera dorințelor acesteia.

Prin urmare, prima sarcină pentru dezvoltarea nou-născuților este să se atașeze de mama și tatăl lor. Ei au nevoie să învețe că sunt bineveniți și în siguranță în lumea aceasta. Pentru a stabili o legătură cu bebelușul, mama și tatăl trebuie să-i ofere un mediu afectiv constant, cald, iubitor și previzibil. În această etapă, sarcina mamei este să-l atragă pe copil în relație cu lumea – prin atașamentul față de ea. (Cel mai adesea, această sarcină cade în grija mamei, însă tatăl sau altă persoană care-l îngrijește pe micuț pot să o facă la fel de bine.)

Atașamentul se realizează atunci când mama răspunde nevoilor copilului: nevoia de apropiere, de a fi ținut în brațe, de mâncare sau de schimbare a scutecului. Pe măsură ce nou-născutul experimentează atât propriile nevoi, cât și răspunsul pozitiv al mamei la aceste nevoi, el va începe să interiorizeze sau să înmagazineze imaginea afectivă a unei mame iubitoare, constante.

În această etapă, bebelușii nu au simțul sinelui, separat de mamă. Ei gândesc: „eu și mami suntem același lucru." Conceptul acesta este numit uneori *simbioză*, un fel de „înot în preajma" mamei. Această uniune simbiotică este motivul pentru care copiii mici intră în panică atunci când mama nu este prin preajmă. Nimeni nu-i poate alina, decât mama lor.

Imaginea afectivă pe care și-o formează nou-născuții ia naștere din miile de experiențe din primele câteva luni de viață. Scopul suprem al

„prezenței apropiate" a mamei este să ajungă la o stare numită *constanța obiectului afectiv*. Constanța obiectului se referă la faptul că copilul capătă sentimentul lăuntric că aparține cuiva și că este în siguranță, chiar și atunci când se îndepărtează de prezența mamei. Toate experiențele acelea de iubire constantă au ca rezultat, în ce-l privește pe copil, nașterea unui sentiment lăuntric de siguranță. Acesta îi este întipărit.

În Biblie se vorbește despre constanța obiectului prin cuvintele „având rădăcina și temelia pusă în dragoste" (Efes. 3:17) și „fiind înrădăcinați și ziditi în [Hristos]" (Col. 2:7). Aceste sintagme ilustrează principiul că *planul lui Dumnezeu pentru noi este să fim iubiți îndeajuns de mult de El și de cei din jur, încât să nu ne simțim izolați – chiar și atunci când suntem singuri.*

Atașamentul este preludiul. În timp ce învață să se simtă în siguranță și confortabil în relațiile lor primare, copiii își clădesc temelii bune pentru a rezista separării și conflictelor care vin odată cu formarea granițelor.

SEPARAREA ȘI INDIVIDUALIZAREA: CONSTRUIREA UNUI SUFLET

„Parcă ar fi umblat cineva la întrerupător", le povestea Millie prietenelor care alcătuiau Grupul de mămici de la biserica sa. Grupul acesta oferea mamelor de nou-născuți și sugari diverse activități și un loc unde să poată sta de vorbă. „Când a împlinit un an – și vreau să spun, *exact în ziua aceea* – Hillary a mea a devenit cel mai dificil copil pe care l-am văzut vreodată. Și era același copil care, doar cu o zi înainte, își mâncase spanacul de parcă n-ar mai fi fost altceva de mâncare. A doua zi însă, totul a ajuns jos, pe podea!"

Exasperarea lui Millie a fost întâmpinată cu mișcări aprobatoare ale capului și zâmbete. Toate mamele erau de acord: copiii lor păruseră într-adevăr să-și schimbe personalitatea cam în aceeași perioadă. Gata cu nou-născuții docili, dispuși să accepte orice! În locul lor apăruseră niște ființe cu supărăcioși și pretențioși.

Ce se întâmplase? Orice pediatru competent sau psihoterapeut pentru copii va confirma că, într-adevăr, are loc o schimbare, ce debutează în decursul primului an de viață și continuă până în jurul vârstei de trei ani. O schimbare care, deși uneori tulbură și strică ordinea, e întru totul normală. Și face parte din planul lui Dumnezeu pentru copil.

Pe măsură ce sugarii capătă sentimentul lăuntric de siguranță și atașament, ia naștere în ei o a doua nevoie. Începe să se manifeste nevoia copilului de autonomie sau independență. Experții numesc acest aspect *separare și individualizare*. „Separarea" se referă la nevoia copilului de a se percepe pe sine ca pe o persoană distinctă de mamă, experiența „nu-eu". „Individualizarea" se referă la identitatea pe care copilul o dezvoltă în timp ce se separă de mamă. Este o experiență de genul „eu".

Nu poți să-l ai pe „eu", până nu ai mai întâi un „nu-eu". E ca și cum ai încerca să zidești o casă pe un lot de pământ acoperit cu copaci și tufișuri sălbatice. Mai întâi trebuie să tai parte din vegetație pentru a face loc, apoi poți începe să-ți construiești casa. Trebuie ca mai întâi să stabilești cine *nu ești* și abia după aceea să descoperi aspectele reale, autentice ale identității tale dăruite de Dumnezeu.

Singurul episod din copilăria lui Isus pe care-l avem consemnat în Biblie ilustrează tocmai acest principiu. Vă amintiți de împrejurarea când mama și tatăl lui Isus au părăsit Ierusalimul fără El? Când s-au întors și L-au găsit învățând în Templu, mama Sa L-a mustrat, iar Isus i-a adresat următoarele cuvinte: „De ce M-ați căutat? Oare nu știați că trebuie să fiu în Casa Tatălui Meu?" (Luca 2:49). În traducere: eu am anumite valori, gânduri și opinii care sunt diferite de ale voastre, mamă. Isus știa și cine nu este El, și cine este.

La nivel personal, procesul de separare-individualizare nu este lin, curgător. Trei faze au o importanță critică în formarea unor granițe sănătoase în copilărie: eclozarea, exersarea și apropierea.

ECLOZAREA: „EU ȘI MAMI NU SUNTEM ACEEAȘI PERSOANĂ"

„Nu-i corect", mi-a spus mama unui băiețel de cinci luni. „Am avut patru luni de fericire și apropiere. Îmi plăcea atât de mult neajutorarea lui Eric și dependența lui! Avea nevoie de mine, iar eu îi eram îndeajuns.

Dintr-odată totul s-a schimbat. A devenit – nu știu cum să spun – mai neliniștit, mai mobil. Nu mai voia să-l țin în brațe mereu. A devenit mai interesat de alți oameni și chiar de jucării viu colorate, decât de mine!"

„Încep să înțeleg cam cum stau lucrurile", a conchis femeia. „A avut nevoie de mine timp de patru luni. De acum înainte, a fi mamă va însemna să petrec următorii șaptesprezece ani și jumătate dându-i voie să mă părăsească!"

În multe privințe, doamna aceasta chiar a priceput cum stau lucrurile. Primele cinci până la zece luni de viață marchează o schimbare majoră la sugar: de la „eu și mami suntem aceeași persoană", la „eu și mami nu suntem aceeași persoană". În această perioadă, bebelușii încep să iasă din uniunea pasivă cu mama, manifestând un interes activ pentru lumea exterioară. Devin conștienți că acolo, afară, există o lume mare și captivantă – și vor și ei să ia parte la acțiune!

Această perioadă este numită de către cercetători „eclozare" sau „diferențiere". Este o perioadă a explorării, a atingerii, a gustării și percepperii unor lucruri noi. Deși copiii aflați în această fază sunt în continuare dependenți de mamă, totuși nu sunt absorbiți cu totul de apropierea ei. Lunile acelea de hrănire și îngrijire au dat roade – copilul se simte suficient de protejat, ca să înceapă să-și asume riscuri. Uitați-vă la bebelușii care se târăsc plini de elan, cu toată viteza de care sunt în stare. Nu vor să le scape nimic. E vorba de o graniță geografică în continuă mișcare: departe de mama.

Priviți în ochii unui copil aflat în faza de „eclozare". Parcă vedeți în ei, nu-i așa, aceeași uimire care-l cuprinsese pe Adam în fața florei, faunei și măreției pământului creat pentru el de Domnul. Vedeți dorința de a descoperi, imboldul de a învăța, la care se face aluzie în Iov 11:7: „Poți spune tu că poți pătrunde adâncimile lui Dumnezeu, că poți ajunge la cunoștința desăvârșită a Celui Atotputernic?" Nu putem. Dar am fost creați ca să descoperim, ca să cunoaștem Creația și ca să-L cunoaștem pe Creator.

Este o perioadă dificilă pentru proaspetele mămici. Așa cum a povestit și mama prezentată la începutul acestui capitol, poate fi chiar o dezamăgire. Este dificil îndeosebi pentru femeile care ele însele n-au „eclozat", de fapt, niciodată. Tot ce-și doresc este să simtă din partea propriului copil apropiere, nevoia de ele și dependență. Deseori, femeile de genul acesta nasc mulți copii sau caută ocazii să petreacă timp cu copii foarte mici. Nu le place episodul „separării", care face și el parte din viața de mamă. Nu le place distanța dintre ele și copilaș. Este o graniță dureroasă pentru mamă, dar una necesară pentru copil.

EXERSAREA: „POT SĂ FAC ORICE!"

„Dar ce e rău în dorința de a te distra? Viața nu e făcută să fie plictisitoare", protesta Derek. La cei aproape cincizeci de ani ai săi, Derek se îmbrăca precum un student. Chipul său avea acel aer bronzat, fără urmă de riduri, care pare nenatural la un bărbat de vârstă mijlocie.

Ceva era nelalocul lui. Derek discuta acum cu pastorul său despre ideea de a se muta din grupul persoanelor necăsătorite cu vârsta peste treizeci și cinci de ani, în grupul celor cu vârsta între douăzeci și treizeci de ani. „Avem viteze diferite. Mie-mi plac *montagne-russe*-urile, să ies seara în oraș cu prietenii și să-mi schimb des locul de muncă. Toate astea mă țin tânăr, înțelegi?"

Stilul lui Derek descrie o persoană împotmolită în a doua fază a procesului de separare-individualizare, și anume, exersarea. În această etapă, care durează de obicei de la vârsta de zece până la optsprezece luni (și revine mai târziu), copilașii învață să meargă și încep să folosească cuvinte.

Diferența între eclozare și exersare este radicală. Deși copilul care eclozează este copleșit de lumea nouă din jur și încă se sprijină în mare măsură pe mamă, copilul care exersează încearcă să o lase pe aceasta undeva în urmă! Abilitatea recent dobândită de a merge aduce cu sine o senzație de omnipotență. Copilașii care abia încep să umble sunt cuprinși de voioșie și energie. Și vor să încerce totul, inclusiv să coboare scări abrupte, să bage furculițe în priză și să alerge după coada pisicii.

Oamenii asemenea lui Derek, care au rămas blocați în acest stadiu, pot fi extrem de distractivi. Cu excepția momentului când le distrugi iluziile cu privire la grandoarea lor nerealistă și la iresponsabilitatea ce-i caracterizează. În clipa aceea, devii doar „un om acru, care strică plăcerea celuilalt". Ați înțelege mult mai bine ce vreau să spun dacă ați sta de vorbă cu un astfel de „om acru" căsătorit cu un copil aflat încă în faza de exersare. Nicio slujbă nu este mai epuizantă ca aceasta.

Proverbe 7:7 îl descrie pe tânărul rămas în etapa de exersare: „Am zărit printre cei neîncercați, am văzut printre tineri pe un băiat fără minte."

Acest tânăr avea energie, însă nu-și putea stăpâni impulsurile, nu punea granițe pasiunilor sale. El trece la promiscuitate sexuală, lucru ce li se întâmplă deseori adulților rămași captivi în această fază. Iar sfârșitul său este moartea: „ca pasărea care dă buzna în laț, fără să știe că o va costa viața, până ce săgeata îi străpunge ficatul" (Prov. 7:23).

Cei rămași în faza de exersare au senzația că nu vor fi prinși niciodată. Însă viața îi ajunge din urmă.

Lucrul de care copilașii în faza de exersare (cei pentru care termenul omnipotent *este* adecvat!) au cea mai mare nevoie din partea părinților lor este încântarea, ca răspuns la încântarea lor, voioșie, ca răspuns la voioșia lor și niște limite în care să poată exersa în siguranță. Părinții buni se distrează cu copilașii care țopăie pe pat. Părinții slabi fie înăbușă dorința copiilor, neîngăduindu-le deloc să sară, fie nu stabilesc nicio limită și le permit să sară și pe sucul de portocale sau cafeaua lui mami și tati. (Părinții lui Derek erau din a doua categorie.)

În etapa de exersare, copiii învață că agresivitatea și inițiativa sunt bune. Părinții care în această perioadă stabilesc, cu fermitate și consecvență, granițe realiste împreună cu copiii, dar fără să le strice entuziasmul, îi ajută să parcurgă mai ușor tranziția.

Ați văzut vreodată postere reprezentând „primii pași ai bebelușului"? Unele dintre acestea ilustrează un concept greșit. Ele înfățișează un copil ce se îndreaptă cu pași șovăitori către o mamă care îl așteaptă cu brațele deschise. Adevărul stă cu totul altfel. Majoritatea mamelor povestesc că: „Am privit primii pași ai copilului meu de undeva din spate!" Copilașul care exersează se deplasează de la siguranță și căldură către animație și explorare. Granițele de ordin fizic și geografic îl ajută pe copil să învețe să acționeze fără a se expune la pericole.

Etapa de exersare îi oferă copilului energia și imboldul de face pasul hotărâtor spre a deveni o individualitate, însă starea de euforie și energie nu poate dura veșnic. Mașinile nu pot merge în permanență cu viteză maximă. Sprinterii nu pot menține ritmul kilometri în șir. Iar copiii în faza de exersare trebuie să treacă la următoarea etapă, *apropierea.*

RECONCILIEREA: „NU POT FACE TOTUL"

Reconcilierea, care se petrece cam de la optsprezece luni până la trei ani, înseamnă „restabilirea relațiilor armonioase". Cu alte cuvinte, copilul revine la realitate. Grandoarea ultimelor câtorva luni lasă loc realizării că „nu pot face tot ce vreau". Copiii devin neliniștiți și-și dau seama că lumea este un loc înfricoșător. Înțeleg că încă mai au nevoie de mama.

Etapa de reconciliere reprezintă o întoarcere la legătura cu mama, însă de această dată situația e alta. Acum, copilul aduce în relație un „sine"

mai distinct. Acum sunt doi oameni, cu gânduri și sentimente diferite. Iar copilul este gata să stabilească legături cu lumea exterioară fără a-și pierde conștiința de sine.

De regulă, perioada aceasta este dificilă atât pentru copil, cât și pentru părinți. Copilașii aflați în faza de reconciliere sunt insuportabili, neascultători, temperamentali și de-a dreptul furioși. Seamănă cu cineva care suferă de o durere cronică de dinți.

Haideți să vedem câteva dintre mijloacele folosite de copii în această etapă, pentru a-și construi granițe.

Mânia. Mânia este un prieten. A fost creată de Dumnezeu cu un scop: să ne spună că există undeva o problemă care trebuie rezolvată. Mânia este o modalitatea prin care copiii pot afla că experiența lor este diferită de cea a altcuiva. Abilitatea de a folosi mânia pentru a face distincție între sine și alții reprezintă o graniță. Copiii care-și pot exprima mânia într-o manieră adecvată sunt copii care, mai târziu în viață, vor ști când cineva încearcă să-i controleze sau să-i rănească.

Simțul proprietății. Uneori înțeleasă greșit și considerată doar o etapă „egoistă", reconcilierea introduce în vocabularul copilului cuvinte ca *mie*, *al meu* și *eu.* Suzy nu vrea ca altcineva să-i țină în brațe păpușa. Billy nu vrea să-și împartă camioanele cu un alt copilaș aflat în vizită. Părinților creștini le este adesea destul de dificil să înțeleagă această parte importantă din procesul de a deveni o individualitate. „Vai, vechea fire păcătoasă își scoate la iveală capul cel hidos în fetița mea", vor spune părinții, în timp ce prietenii lor dau din cap, aprobându-i cu înțelepciune. „Ne străduim s-o ajutăm să împartă cu alții și să-i iubească pe ceilalți, însă e prinsă în egoismul ăsta de care suferim cu toții."

Această abordare nu este nici corectă, nici biblică. Preferința nou-descoperită a copilului pentru „al meu" nu-și trage rădăcinile din egocentrismul nostru înnăscut – parte a depravării din noi toți, care dorește, asemenea Satanei, „să fie ca Cel Preaînalt" (Is. 14:14). Însă această înțelegere simplistă a caracterului nostru nu ia în calcul imaginea de ansamblu, referitoare la ce înseamnă cu adevărat să fii creat după chipul și asemănarea lui Dumnezeu.

A fi creat după chipul și asemănarea lui Dumnezeu presupune și isprăvnicia, a avea drept de stăpânire sau de *administrare.* După cum lui

Adam și Evei li s-a dat stăpânirea asupra pământului, ca să-l supună și să-l folosească, și nouă ni s-a dat în administrare timpul nostru, energia, talentele, valorile, sentimentele, comportamentul, banii și toate celelalte lucruri menționate în capitolul 2. Fără un „al meu", nu avem sentimentul responsabilității de a dezvolta, îngriji și proteja aceste resurse. Fără un „al meu", nu avem un sine pe care să I-l dăruim lui Dumnezeu și Împărăției Sale.

Copiii au nevoie disperată să știe că *mie, al meu* și *eu* nu sunt un fel de înjurături. Dacă părinții le oferă o educație corectă, în conformitate cu Biblia, ei vor învăța ce înseamnă sacrificiul și-și vor forma o inimă darnică, iubitoare, nu înainte însă de a avea o personalitate ce a fost iubită îndeajuns ca să poată dărui mai departe dragoste: „Noi Îl iubim, pentru că El ne-a iubit întâi" (1 Ioan 4:19).

Nu: granița dintr-un singur cuvânt. Copilașii ce parcurg etapa reconcilierii folosesc frecvent unul dintre cele mai importante cuvinte din limbajul uman: cuvântul „nu". Cu toate că se poate manifesta încă din timpul eclozării, „nu" este perfecționat în perioada de reconciliere. Este prima graniță verbală pe care o învață copiii.

Cuvântul „nu" îi ajută pe copii să se separe de ceea ce nu le place. Le dă puterea de a face alegeri. Îi protejează. Este extrem de important pentru dezvoltarea unui copil să înveți cum să te raportezi la „nu"-ul său. Un cuplu care nu s-a conformat refuzului fetiței lor de a mânca anumite alimente, a aflat ulterior că ea era alergică la unul dintre ele!

Adesea, la această vârstă, copiii devin dependenți de „nu." Nu vor refuza doar legumele sau somnul de după-amiază, ci întorc spatele și înghețatei sau jucăriilor preferate! Din punctul lor de vedere, merită să-l ia pe „nu" în brațe. Acest lucru îi împiedică să se simtă cu totul neajutorați și fără putere.

Părinții au două sarcini în ceea ce privește cuvântul „nu". În primul rând, trebuie să-și ajute copilul să se simtă îndeajuns de în siguranță, încât să poată spune „nu", *încurajând în acest fel propriile lui granițe*. Deși, nu încape îndoială, copiii mici nu pot face toate alegerile care le-ar conveni, ar trebui ca ei să aibă dreptul la un „nu" care să fie ascultat. Părinții avizați nu se vor simți insultați sau scoși din sărite de împotrivirea copilului lor. Ci-l vor ajuta pe acesta să vadă că „nu"-ul lui este la fel de simpatic ca și „da"-ul. Ei nu-și vor retrage afecțiunea de la copilul care spune „nu", ci vor

menține vechile raporturi. Deseori, unul dintre părinți trebuie să-l susțină pe celălalt, care e epuizat de „nu"-urile copilului lor. Procesul acesta cere multă muncă!

Odată, un cuplu s-a confruntat cu situația următoare: o mătușă de-a lor se simțea rănită în sentimentele ei, pentru că fiica lor refuza să o sărute și să o îmbrățișeze de fiecare dată când venea în vizită. Uneori, copilul voia să fie apropiat; alteori, voia să stea mai retrasă și să privească. Cuplul a răspuns plângerii mătușii spunându-i: „Noi nu vrem s-o facem pe Casey să simtă că datorează afecțiune oamenilor. Ne-ar plăcea ca ea să țină frâiele propriei vieți." Părinții aceștia doreau ca „da"-ul fiicei lor să fie „da", iar „nu"-ul ei, „nu" (Mat. 5:37). Ei doreau ca Casey să fie în stare să spună „nu", pentru ca în viitor să aibă putința de a spune „nu" răului.

A doua sarcină cu care se confruntă părinții copiilor aflați în perioada de reconciliere este aceea de *a-și ajuta copilul să respecte granițele celorlalți.* Copiii trebuie să fie capabili nu doar să spună „nu", ci și să accepte „nu"-ul.

Părinții trebuie să poată stabili și menține granițe, în concordanță cu vârsta copiilor. Asta înseamnă să nu cedeze în fața scenelor din magazinul cu jucării, chiar dacă ar fi mai puțin umilitor să liniștească copilul, cumpărându-i jumătate din magazin. Înseamnă și *time-out*, confruntări adecvate și câte o palmă ușoară la funduleț, atunci când e nevoie. „Pedepsește-ți fiul, căci tot mai este nădejde, dar nu dori să-l omori" (Prov. 19:18). Cu alte cuvinte, ajută-ți copilul să accepte limitele, până nu e prea târziu.

Construirea granițelor se vede cel mai clar la copiii de trei ani. Până la această vârstă, ei ar trebui să-și fi însușit deja următoarele aspecte:

1. Capacitatea de a se atașa afectiv de cei din jur, fără însă a renunța la conștiința de sine și la libertatea de a fi o persoană distinctă.
2. Capacitatea de a spune „nu" celorlalți, atunci când trebuie, fără teama de a pierde iubirea acestora.
3. Capacitatea de a accepta „nu"-ul celorlalți, atunci când trebuie, fără a se îndepărta emoțional de aceștia.

Notându-și pe o foaie aceste sarcini, un prieten mi-a spus, jumătate-n glumă, jumătate serios: „Și trebuie să învețe asta până la trei ani? Dar până la patruzeci și trei de ani?" Da, într-adevăr, e greu. Însă dezvoltarea granițelor în primii ani de viață este esențială.

În viața fiecăruia dintre noi există încă două perioade care se concentrează asupra granițelor. Prima dintre ele este adolescența. Anii adolescenței reprezintă o reconstituire a primilor ani de viață. Ei aduc însă cu sine chestiuni mai mature, ca sexualitatea, sexul și identitatea, competiția și identitatea ca adult. Dar și în această perioadă confuză, pe primul plan se află aceleași probleme: când și cui să spui „da" sau „nu".

A doua perioadă este cea de adult tânăr, vremea când copiii pleacă de acasă, termină facultatea și încep o carieră sau se căsătoresc. Adulții tineri suferă o pierdere a structurii în această perioadă. Nu mai există clopoțelul de la școală care să anunțe pauza, nici un program impus de altcineva, dar apar în schimb o mare și foarte înspăimântătoare libertate, o responsabilitate pe măsură, precum și dorința de intimitate și devotament. Deseori, aceasta devine o perioadă de învățare intensă, când ei află mai multe despre cum să-ți stabilești granițe bune.

Cu cât copilul deprinde mai de timpuriu granițele bune, cu atât mai puțin se va confrunta, mai târziu în viață, cu tulburări și neliniște. Încununarea cu succes a primilor trei ani de viață înseamnă o adolescență ceva mai lină (dar nu lină!) și o tranziție mai bună spre maturitate. O copilărie problematică poate fi remediată în mare măsură prin multă muncă asiduă în familie, în perioada adolescenței. Dar persistența unor probleme grave de granițe în ambele perioade amintite poate avea un efect devastator în viața de adult.

„Îmi prinde bine să știu cum ar fi trebuit să stea lucrurile în cazul meu", mi-a spus o femeie care participase la o discuție pe tema dezvoltării copilului. „Însă ce m-ar ajuta cu adevărat ar fi să aflu ce n-a mers bine în cazul meu." În cele ce urmează, haideți să vedem ce anume poate merge rău în formarea granițelor noastre.

LEZAREA GRANIȚELOR: CE NU MERGE BINE?

Problemele legate de granițe își au rădăcina atât în miile de interacțiuni cu alți oameni, cât și în propria noastră natură și personalitate. Dar cele mai importante conflicte de graniță au loc în acei primi ani de viață decisivi. Acestea se pot ivi în oricare dintre cele trei faze ale procesului de separare-individualizare: eclozare, exersare și reconciliere. În general, cu cât lezarea apare mai timpuriu și este mai gravă, cu atât problema granițelor va fi mai profundă.

Retragerea din fața granițelor

„Nu știu de ce, dar așa se întâmplă", gândi cu glas tare Ingrid, în timp ce stătea la o cafea cu prietena ei, Alice. „De fiecare dată când o contrazic pe mama, chiar și în chestiuni mărunte, mă cuprinde sentimentul ăsta înfiorător că ea nu mai e acolo. Ca și cum ar fi fost rănită și s-ar fi retras în carapace și nu mai am cum s-o scot de-acolo. E un sentiment cât se poate de groaznic, să simți că ai pierdut o ființă pe care o iubești."

Haideți să fim cinstiți. Niciunuia dintre noi nu-i face plăcere să i se spună „nu". E greu să accepți refuzul cuiva de a-ți da ajutor, de a-ți fi prieten intim sau de a te ierta. Și totuși, relațiile bune sunt clădite pe libertatea de a refuza și a-l confrunta pe celălalt: „După cum fierul ascute fierul, tot astfel și omul însuși îl face mai ager pe semenul său" (Prov. 27:17, NTR).

Nu doar relațiile bune, ci și caracterele mature sunt clădite pe „nu"-urile potrivite. Copiii în perioada de dezvoltare trebuie să știe că granițele lor vor fi respectate. *Este extrem de important ca exprimarea dezacordului lor, precum și faza de exersare și experimentare prin care trec să nu aibă ca rezultat retragerea iubirii.*

Vă rog să nu mă înțelegeți greșit. Limitele parentale sunt cruciale. Copiii trebuie să cunoască limitele comportamentale care nu trebuie încălcate. Iar când se comportă cum nu trebuie, trebuie să suporte consecințele biblice, potrivite vârstei lor. (La drept vorbind, atunci când părinții nu stabilesc și nu mențin granițe bune pentru copiii lor, copiii suferă de un alt tip de lezare a granițelor, despre care vom discuta mai încolo.) Aici nu este vorba despre a-i da frâu liber copilului. Părinții trebuie însă să rămână atașați și să mențină legătura cu copiii lor, *chiar și atunci când nu sunt de acord cu aceștia*. Asta nu înseamnă că nu ar trebui să se mânie, ci doar că nu ar trebui să se retragă.

Cât de adesea nu auzim afirmația: „Dumnezeu iubește păcătoșii, dar urăște păcatul"? E adevărat. Dragostea Sa este constantă și „nu va pieri niciodată" (1 Cor. 13:8). Când părinții se detașează de un copil care nu se poartă cum trebuie, în loc să păstreze legătura cu el și să rezolve problema, dragostea constantă a lui Dumnezeu este prezentată într-o lumină falsă. Când părinții se retrag în suferință, dezamăgire sau mânie pasivă, ei îi transmit de fapt copilului lor mesajul următor: *Meriți să fii iubit atunci când te porți frumos. Nu meriți să fii iubit atunci când nu te porți frumos.*

Copilul, la rândul său, traduce mesajul cam așa: *Când sunt bun, mă iubesc. Când sunt rău, mă părăsesc.*

Puneți-vă puțin în locul copilului. Ce-ați face? Nu este o decizie grea. Dumnezeu i-a creat pe oameni cu nevoia de atașament și relaționare. Părinții care se retrag de lângă copilul lor practică, în esență, *un șantaj spiritual și emoțional.* Copilul poate fie să pretindă că este de acord cu ei și să păstreze astfel relația, fie să continue să se izoleze și să piardă astfel relația care, pentru el, este cea mai importantă din lume. Cel mai probabil, va tăcea.

Copiii ai căror părinți se retrag atunci când ei încep să fixeze limite, învață să accentueze și să-și dezvolte latura compliantă, iubitoare, sensibilă. În același timp însă, învață să se teamă de partea lor agresivă, sinceră și independentă, să nu mai aibă încredere în ea și să o urască. Dacă o persoană pe care o iubesc se retrage, atunci când ei devin mânioși, arțăgoși sau când încep să experimenteze, copiii învață să ascundă aceste părți ale ființei lor.

Părinții care le spun copiilor: „Mă doare când ești mânios", fac copilul responsabil pentru sănătatea emoțională a părintelui. La drept vorbind, *copilul tocmai a fost făcut părintele părintelui* – uneori la doar doi sau trei ani. Este mult, mult mai bine să spui: „Știu că ești supărat, dar tot nu primești jucăria aia." După care să-ți duci sentimentele rănite în fața soțului, a unui prieten sau a Domnului.

Prin natura lor, copiii sunt omnipotenți. Trăiesc într-o lume unde soarele strălucește pentru că ei au fost buni și unde plouă pentru că au fost obraznici. Odată cu trecerea timpului, copiii vor renunța treptat la această omnipotență, pe măsură ce vor învăța că și alte nevoi și evenimente sunt importante, nu doar ale lor. Însă, pe parcursul primilor ani, omnipotența aceasta poate duce foarte ușor la lezarea granițelor. Când copiii își simt părinții retrăgându-se, ei trag prompt concluzia că sunt responsabili pentru sentimentele lui mami și tati. Iată ce înseamnă *omnipotent*: „Sunt destul de puternic ca să-i fac pe mami și pe tati să dea înapoi. Ar trebui să am grijă ce fac!"

Se poate ca retragerea emoțională a unui părinte să fie subtilă: suferința ce se citește în tonul vocii; tăceri prelungite, fără motiv. Sau poate fi fățișă: accese de plâns; indispoziție; boală; țipete. Copiii unor părinți de genul acesta cresc și devin adulți îngroziți de faptul că stabilirea unor granițe va aduce cu sine o izolare cruntă și abandonarea lor de către cei din jur.

Ostilitatea față de granițe

„Vrei să știi dacă *eu* înțeleg de ce nu pot spune «nu»?" chicoti Larry. „Dar de ce nu-mi pui o întrebare din alea grele, serioase? Am crescut ca în armată. Cuvântul tatălui meu era lege. A nu fi de acord cu el însemna întotdeauna răzvrătire. L-am contrazis o dată, când aveam vreo nouă ani. Nu-mi aduc aminte decât că m-am trezit în cealaltă parte a încăperii, cu capul zvâcnind de durere. Și cu sentimentele teribil de rănite."

Cel de-al doilea tip de lezare a granițelor, mai ușor de remarcat decât primul, este ostilitatea părintelui față de granițe. Părintele se mânie pe încercările copilului de a se separa de el. Ostilitatea poate ieși la iveală sub forma unor cuvinte mânioase, a pedepsei fizice sau a unor consecințe nepotrivite.

Unii părinți îi vor spune copilului: „Faci cum spun eu." E drept să fie așa. Dumnezeu a intenționat ca părinții să răspundă de copiii lor. Dar părinții vor continua spunând: „Și-o să-ți placă s-o faci." Asta îl înnebunește pe copil, pentru că e o negare a sufletului distinct al copilului. „A-l face pe copil să-i placă" înseamnă a exercita presiuni asupra sa, constrângându-l să devină un om care caută să placă oamenilor, nu un om care caută să placă lui Dumnezeu (Gal. 1:10).

Unii părinți critică granițele copiilor lor:

„Dacă nu ești de acord cu mine, am să..."

„Vei face cum îți spun eu, dacă nu..."

„Nu mai tot cere explicații mamei tale."

„Trebuie să-ți schimbi atitudinea."

„N-ai niciun motiv să te simți rău."

Copiii trebuie să fie sub autoritatea și controlul părinților lor, dar când părinții își pedepsesc copilul pentru independența sa tot mai accentuată, de obicei el se va retrage în suferință și resentimente.

Această ostilitate este un fals grosolan al programului conceput de Dumnezeu pentru învățarea disciplinei. Disciplina este arta de a-i învăța pe copii autocontrolul, prin intermediul consecințelor. Acțiunile irresponsabile ar trebui să ne creeze un disconfort care să ne motiveze să devenim mai responsabili.

Abordarea de genul „fă ce-ți spun sau vezi tu ce pățești" îi învață pe copii să se prefacă a fi ascultători, cel puțin cât părintele este prin preajmă și-i aude. Abordarea de genul „ai de ales" îi învață pe copii să fie responsabili pentru propriile lor acțiuni. În loc să spună: „Îți faci patul sau nu ieși afară o lună întreagă", părintele spune: „Ai de ales: fă-ți patul și te las să joci nintendo; nu-ți fă patul, și-ți pierzi dreptul la nintendo pentru restul zilei de azi." Copilul decide cât de multă durere este dispus să îndure pentru a fi neascultător.

Disciplina lui Dumnezeu învață, nu pedepsește:

> Căci ei în adevăr ne pedepseau pentru puține zile, cum credeau ei că e bine; dar Dumnezeu ne pedepsește pentru binele nostru, ca să ne facă părtași sfințeniei Lui. Este adevărat că orice pedeapsă, deocamdată pare o pricină de întristare, și nu de bucurie; dar mai pe urmă aduce celor ce au trecut prin școala ei roada dătătoare de pace a neprihănirii. (Ev. 12:10–11)

Când părinții întâmpină părerile diferite, neascultarea sau exersarea copiilor lor cu ostilitate, copiilor li se refuză dreptul de a fi instruiți. Ei nu învață că amânarea gratificării și purtarea responsabilă aduc beneficii. Tot ce învață este cum să evite mânia cuiva. V-ați întrebat vreodată de ce unii creștini se tem de un Dumnezeu mânios, indiferent cât de mult citesc despre dragostea Lui?

Rezultatele acestei ostilități sunt dificil de observat, deoarece acești copii învață repede cum să se ascundă sub un zâmbet compliant. Când cresc, copiii de felul acesta suferă de depresie, anxietate, conflicte relaționale și probleme legate de consumul de droguri. Și, pentru prima dată în viață, mulți indivizi cu granițele lezate își dau seama că au o problemă.

Ostilitatea poate crea probleme în ce privește atât rostirea, cât și auzirea cuvântului „nu". Unii copii devin maleabili și ușor de prins în plasă în relațiile cu ceilalți. Alții, însă. se exteriorizează și devin persoane ce caută să-i controleze pe alții – exact ca părintele ostil.

Biblia prezintă două reacții diferite la ostilitatea părinților: taților li se spune astfel: „să nu întărâtați pe copiii voștri, ca să nu-și piardă nădejdea" (Col. 3:21). Unii copii reacționează la asprime prin complianță și depresie. În același timp, taților li se spune și să nu „întărâte la mânie" pe copiii lor (Efes. 6:4). Alți copii reacționează la ostilitate cu furie. Crescând, mulți devin exact ca părintele ostil care i-a rănit.

Controlul excesiv

Controlul excesiv apare atunci când unii părinți – altminteri iubitori – încearcă să-și protejeze copiii de la greșeli, impunând reguli și limite prea stricte. De exemplu, se poate ca ei să nu le dea voie copiilor să se joace cu alți copii, pentru a-i proteja – ca să nu fie loviți sau să deprindă obiceiuri proaste. Se poate să fie atât de preocupați ca nu cumva copiii lor să răcească, încât îi fac să poarte șoșoni în zilele înnourate.

Controlul exagerat aduce cu sine următoarea problemă: deși, fără nicio îndoială, una dintre principalele responsabilități ale unui bun părinte este aceea de a controla și proteja, el trebuie, totuși, să lase loc copiilor să facă greșeli. Aduceți-vă aminte că noi învățăm maturitatea „prin practică" (Ev. 5:14, NTR). Copiii controlați excesiv sunt susceptibili de relații de dependență, de conflicte legate de încercarea unora de a-i prinde în plasă și de a avea dificultăți legate de stabilirea și menținerea unor granițe ferme. Ei întâmpină probleme și în asumarea riscurilor și în a fi creativi.

Lipsa limitelor

Eileen oftă. Soțul său, Bruce, era în dispoziția aceea care-l cuprindea de două ori pe săptămână și-l făcea să aibă accese de furie ori de câte ori ea „dădea cu bâta-n baltă". De data asta, Bruce țipa ceva legat de nevoia de a reprograma ieșirea în oraș împreună cu familia Billings. Eileen uitase să cheme o bonă pentru copii și nu-și amintise decât la ora patru din după-amiaza respectivă.

Nu putea înțelege de ce Bruce se înfierbânta așa de tare pentru chestiuni atât de neînsemnate. Poate că avea nevoie de un timp de respiro. *Asta e!* Eileen se înseninã. *Avem nevoie de o vacanță!* Uitase că tocmai avuseseră una, cu o lună în urmă.

Eileen avusese părinți foarte iubitori, dar foarte indulgenți. Aceștia nu suportau ideea de a-și constrânge fiica să facă ceva, de a o disciplina prin *time-out*, prin consecințe sau palme la fund. Părinții ei credeau că multă iubire și multă iertare aveau s-o ajute să devină un adult așa cum trebuie.

Așa că, ori de câte ori Eileen nu strângea lucrurile în urma sa, o făcea mama, în locul ei. Când a lovit de trei ori mașina familiei, tatăl i-a cumpărat propria ei mașină. Când a depășit suma limită de pe cardul de credit,

părinții i-au pus, fără zarvă, mai mulți bani pe card. *La urma urmelor, dragostea rabdă totul*, spuneau ei.

Lipsa de limite a părinților lui Eileen a dăunat dezvoltării caracterului ei. Cu toate că Eileen era o soție, mamă și angajată iubitoare, cei din jurul său erau în permanență frustrați de lipsa ei de disciplină și de stilul ei indolent de a-și duce viața. Îi costa mult pe ceilalți să fie implicați într-o relație cu ea. Cu toate acestea, Eileen era atât de drăguță, încât majoritatea prietenilor ei nu voiau să-i rănească sentimentele, confruntând-o cu această problemă. Așa că problema a rămas nerezolvată.

Lipsa granițelor parentale este opusul ostilității. Și în această situație, disciplina biblică ar fi oferit structura necesară pentru a o ajuta pe Eileen să-și formeze caracterul.

Uneori, lipsa limitelor parentale, corelată cu lipsa legăturii afective, poate da naștere unei persoane ce încearcă, în mod agresiv, să-i controleze pe ceilalți. Cu toții am trecut prin experiența de a vedea la supermarket un copil de patru ani care deține controlul absolut asupra mamei sale. Mama îl imploră, stăruie și-și amenință fiul să-și înceteze criza de personalitate. După care, nemaiștiind ce să facă, îi dă bomboana după care tot țipase. „Dar să știi că asta-i ultima!" spune, luptându-se să capete oarece control. Însă, în momentul acesta, controlul nu e decât o iluzie.

Acum, imaginați-vi-l pe acel copil de patru ani devenit un bărbat de patruzeci de ani. Decorul s-a schimbat, însă scenariul este același. Când e contrazis sau când cineva îi stabilește o limită, izbucnește aceeași criză de personalitate. Dar între timp s-au scurs treizeci și șase de ani, în care lumea toată a căutat să-i facă pe plac. În cazul lui, programul de recuperare va trebui să fie foarte puternic și consecvent, ca să-i fie de folos. Uneori, recuperarea vine sub forma unui spitalizări, alteori, sub forma divorțului sau a închisorii, iar câteodată, a bolii. Realitatea e că nimeni nu poate scăpa de disciplinarea adusă de viață. Ea câștigă întotdeauna. Întotdeauna culegem ceea ce am semănat. Și, cu cât acest lucru se petrece mai târziu în viață, cu atât este mai tristă imaginea, deoarece miza a crescut.

Este limpede că tocmai am descris o persoană care întâmpină dificultăți în perceperea granițelor și/sau a nevoilor celorlalți. Oamenii de genul acesta au fost răniți prin lipsa granițelor, așa cum alții au fost răniți prin impunerea unor granițe prea rigide.

Limitele inconsecvente

Uneori, din cauza confuziei lor referitoare la creșterea copiilor sau din cauza propriilor lor răni, unii părinți combină limitele stricte cu cele laxe, trimițându-le copiilor mesaje contradictorii. Copiii nu mai știu care sunt de fapt limitele familiei și ale vieții.

Familiile alcoolicilor sunt deseori caracterizate de granițe inconsecvente. Se poate ca unul dintre părinți să fie azi iubitor și blând, iar a doua zi, nejustificat de dur. Acest lucru se datorează îndeosebi schimbărilor comportamentale induse de băutură.

Alcoolismul dă naștere în copil unei confuzii teribile în privința granițelor. Odată ajunși adulți, copiii alcoolicilor nu se simt niciodată în siguranță în relații. Ei se așteaptă în permanență ca cealaltă persoană să-i dezamăgească sau să-i atace pe neașteptate. Sunt mereu în gardă.

Stabilirea limitelor este un proces traumatizant pentru copiii alcoolicilor, ajunși acum la maturitate. Cuvântul „nu" poate aduce cu sine fie respect, fie mânie. Ei se simt adesea asemenea persoanei șovăielnice din Iacov 1:6, care „seamănă cu valul mării, tulburat și împins de vânt încoace și încolo". Ezită, neștiind sigur ce cade și ce nu cade în responsabilitatea lor.

Traumele

Până acum ne-am ocupat de caracteristicile relațiilor familiale. Retragerea, ostilitatea și stabilirea unor granițe nepotrivite sunt tot atâtea moduri în care părinții se comportă cu copiii lor. De-a lungul timpului, acestea se întipăresc în sufletul copilului.

În plus, anumite traume pot dăuna formării granițelor. Traumă este o experiență emoțională intens dureroasă, nu un tipar al caracterului. Abuzul fizic, psihic și sexual este traumatic. Accidentele și bolile debilitante sunt traumatice. Pierderile grave, cum ar fi moartea unui părinte, divorțul sau dificultățile financiare extreme sunt și ele traumatice.

O modalitate bună de a analiza diferența dintre tiparele legate de caracter și relaționare, cum ar fi retragerea și ostilitatea, pe de-o parte, și traumă, pe de altă parte, este să vedem cum poate fi rănit un copac din pădure. Poate să nu primească nutrienții adecvați, datorită unor componente dăunătoare ale solului, sau i se poate da o cantitate prea mare sau prea mică de lumină solară sau de apă. Iată o ilustrație a problemelor

legate de tiparul comportamental. Trauma este ca lovirea copacului de trăsnet.

Trauma poate afecta formarea granițelor, deoarece ea zguduie două temelii absolut necesare în creșterea copiilor, legate de ideea:

1. Că lumea este rezonabil de sigură.
2. Că ei dețin controlul asupra propriei vieți.

Copiii care trec printr-o traumă simt că aceste temelii le sunt clătinate. Nu mai sunt siguri că în lumea aceasta sunt protejați, că sunt în siguranță și ajung să se teamă că nu mai au niciun cuvânt de spus în privința oricărui pericol ce se apropie de ei.

Ani în șir, Jerry fusese abuzat fizic de am`bii săi părinți. Plecase de acasă la o vârstă fragedă, se încorporase în corpul pușcașilor marini și avusese câteva mariaje nereușite. Acum, când era deja un adult trecut de treizeci de ani, începuse să înțeleagă prin terapie de ce, sub aspectul său exterior dur, tânjise mereu după femei dominatoare. De fiecare dată, se îndrăgostea nebunește de faptul că ele puteau „să-l manevreze". După care, ieșea întotdeauna la iveală un tipar de complianță față de respectiva femeie, iar Jerry era mereu de partea expusă si vulnerabilă a baricadei.

Într-o zi, în timpul ședinței de consiliere, Jerry și-a amintit cum mama sa îl lovise peste față pentru o mică încălcare a regulilor. I-au revenit vii în amintire încercările lui zadarnice de a se apăra, implorând-o: „Te rog mamă, îmi pare rău! Voi face orice îmi spui. Te rog, mamă!" Când promitea supunere necondiționată, loviturile se opreau. Această amintire a lui putea fi corelată cu lipsa lui de putere și autocontrol în relația cu soțiile și prietenele sale. De fiecare dată, mânia lor îl îngrozea și atunci se supunea instantaneu. Formarea granițelor lui Jerry a fost grav vătămată prin abuzurile mamei sale.

Inima lui Dumnezeu pare să bată într-un mod special pentru victimele traumelor: „El m-a trimis să vindec pe cei cu inima zdrobită" (Is. 61:1). Dumnezeu dorește ca rănile celor traumatizați să fie legate de oameni iubitori.

Victimele traumelor familiale sunt mai totdeauna posesorii unor tipare de caracter deficitare sau păcătoase. Retragerea din fața propriilor granițe sau ostilitatea față de ele reprezintă terenul din care izvorăște trauma.

Trăsăturile noastre de caracter

Ai auzit vreodată să se spună despre cineva că este într-un anumit fel „încă din pântecele mamei sale"? Poate că ai fost mereu activ și i-ai înfruntat pe cei din jur, explorând în permanență noi orizonturi. Sau poate că, „de când te știi", ți-a plăcut să fii liniștit și reflexiv.

Ne aducem și noi contribuția la problemele legate de granițele noastre prin specificul caracterului nostru. De exemplu, unele persoane care prin constituția lor au o doză mai mare de agresivitate, se raportează la problemele granițelor într-un mod mai frontal, mai incisiv. Pe când alții, caracterizați de o mai mică agresivitate, cedează mai ușor în fața granițelor.

Firea noastră păcătoasă

Contribuim la dezvoltarea granițelor noastre și prin propria noastră depravare. Depravarea reprezintă ceea ce am moștenit de la Adam și Eva. Este modul nostru de a ne împotrivi, refuzând să devenim creaturi supuse lui Dumnezeu; este împotrivire față de smerenie. Este refuzul de a ne accepta poziția și dorința de a fi omnipotenți și de a controla, fără a avea nevoie de nimeni și fără a da socoteală cuiva. Depravarea noastră ne face robi legii păcatului și a morții, din care doar Hristos ne poate izbăvi (Rom. 8:2).

Poate că ați căpătat deja o imagine mai clară cu privire la ce înseamnă problemele legate de granițe și de formarea granițelor. A venit timpul să vedem ce spune Biblia cu privire la modul cum ar trebui să opereze granițele în viața noastră și cum pot fi ele formate – pe tot parcursul vieții.

5

CELE ZECE LEGI ALE GRANIȚELOR

IMAGINEAZĂ-ȚI, PENTRU O CLIPĂ, că trăiești pe o altă planetă, care funcționează pe baza unor principii diferite de cele de pe Pământ. Să presupunem că planeta ta nu are gravitație și că acolo nu este nevoie de un mijloc de schimb, cum ar fi banii. Îți primești energia și combustibilul necesar prin osmoză, nu prin mâncarea sau bând. Dintr-odată, fără vreun avertisment prealabil, te trezești teleportat pe Pământ.

Când te dezmeticești, după călătoria făcută, ieși din naveta ta spațială care plutește în aer și, brusc, cazi pe sol. „Au!" exclami, fără să știi prea bine de ce-ai căzut. După ce-ți revii, decizi să explorezi împrejurimile, însă nu reușești să zbori, din cauza acestui fenomen nou, numit gravitație. Așa că începi să mergi.

După o vreme remarci că, în chip ciudat, ți-e foame și sete. Te întrebi care o fi motivul. De unde vii, sistemul galactic îți reîntinerește trupul în

mod automat. Din fericire, te întâlnești cu un pământean care îți diagnostichează problema și îți spune că ai nevoie de hrană. Mai mult încă, îți și recomandă un loc unde să mănânci – se cheamă Jack's Diner.

Urmezi indicațiile lui, intri în restaurant și reușești să comanzi niște mâncare din asta pământească, care conține toți nutrienții de care ai nevoie. Imediat, te simți mai bine. Apoi însă, bărbatul care ți-a dat mâncarea vrea „șapte dolari" pentru ce ți-a adus. Habar n-ai despre ce vorbește. După o ceartă destul de aprinsă, vin niște bărbați în uniformă, care te iau de acolo și te pun într-o cameră mică, prevăzută cu bare de fier. *Ce se-ntâmplă?* te întrebi.

N-ai vrut să faci niciun rău și, cu toate acestea, iată-te în „închisoare" sau ce-o fi asta. Nu mai poți să umbli după voia inimii și situația îți displace profund. N-ai făcut nimic decât să-ți vezi de treabă, iar acum te dor picioarele, ești obosit din cauza mersului pe jos și te sâcâie stomacul pentru că ai mâncat prea mult. Ce loc încântător, Pământul ăsta!

Vi se pare un exemplu cam tras de păr? Persoanele ce au crescut în familii disfuncționale sau în familii unde nu sunt puse în practică învățăturile lui Dumnezeu în privința granițelor, au experiențe asemănătoare cu cea a extraterestrului nostru. Se trezesc teleportați în viața adultă, acolo unde o serie de principii spirituale care nu li s-au explicat niciodată le guvernează relațiile și bunăstarea. Suferă, le este foame și pot chiar s-o sfârșească în închisoare, însă nu ajung niciodată să cunoască principiile care i-ar fi ajutat să acționeze în concordanță cu realitatea, nu împotriva acesteia. Prin urmare, sunt prizonierii propriei ignoranțe.

Lumea lui Dumnezeu are la bază legi și principii. Realitățile spirituale sunt la fel de reale ca forța de gravitație și, dacă nu le cunoști, le vei simți efectele. Simplul fapt că nu am învățat aceste principii legate de viață și relații nu înseamnă că ele nu ne vor guverna viața. E necesar să cunoaștem principiile pe care Dumnezeu le-a întrețesut în pânza vieții și să acționăm în concordanță cu ele. În cele ce urmează, vom prezenta zece legi ale granițelor pe care le puteți deprinde, pentru a începe să trăiți viața într-un alt fel.

LEGEA NR. 1: LEGEA SEMĂNATULUI ȘI SECERATULUI

Legea cauzei și efectului reprezintă o lege fundamentală a vieții. Biblia o numește Legea semănatului și seceratului. „Ce seamănă omul, aceea

va și secera. Cine seamănă în firea lui pământească va secera din firea pământească putrezirea; dar cine seamănă în Duhul va secera din Duhul viața veșnică" (Gal. 6:7–8).

Când Dumnezeu ne spune că vom secera ceea ce am semănat, nu înseamnă că ne pedepsește, ci ne spune cum stau lucrurile în realitate. Dacă fumezi, te vei pricopsi foarte probabil cu tusea aceea seacă, specifică fumătorilor, sau s-ar putea chiar să te îmbolnăvești de cancer pulmonar. Dacă cheltuiești mai mult decât te ține buzunarul, foarte probabil vei primi telefoane din partea creditorilor și s-ar putea chiar să rabzi de foame, pentru că nu vei mai avea bani nici măcar pentru mâncare. Pe de altă parte, dacă mănânci ce trebuie și faci sport în mod regulat, s-ar putea să te îmbolnăvești mai rar de răceală sau gripă. Dacă-ți planifici cu înțelepciune bugetul, îți vei plăti cheltuielile și datoriile la timp.

Totuși, uneori se întâmplă ca oamenii să nu secere ceea ce au semănat, deoarece intervine cineva, care seceră consecințele, în locul lor. Dacă de fiecare dată când ai cheltuit mai mult decât trebuie, mama ți-a trimis bani ca să-ți plătești totuși datoriile, nu vei secera consecințele stilului tău risipitor. În cazul acesta, mama te protejează de consecințele naturale, și anume: să fii hăituit de creditori sau să rabzi de foame.

Așa cum demonstrează mama din exemplul de mai sus, Legea semănatului și seceratului poate fi perturbată. Și, adesea, persoanele care nu au granițe sunt cele care o perturbă. La fel cum putem interfera cu legea gravitației, prinzând în mână un pahar ce se rostogolește, gata să cadă de pe masă, oamenii pot interfera și cu legea cauzei și efectului, intrând în scenă și salvându-i pe cei iresponsabili. Când o persoană e scutită de consecințele naturale ale comportamentului său, i se dă de fapt posibilitatea de a-și perpetua respectivul comportament iresponsabil. Într-o astfel de situație, Legea semănatului și seceratului nu a fost abrogată, este tot în vigoare. Doar că nu făptuitorul suferă consecințele, ci altcineva.

În zilele noastre, persoana care o salvează în permanență pe alta poartă numele de codependent. Adevărul este că omul codependent, lipsit de granițe, „co-semnează nota de plată" a vieții, alături de persoana iresponsabilă. După care el sfârșește prin a achita facturile – din punct de vedere fizic, emoțional și spiritual – iar risipa continuă, scăpată de sub control și fără a fi însoțită de vreo consecință. Persoana iresponsabilă continuă să fie iubită, răzgâiată și tratată cu bunăvoință.

Stabilirea unor granițe îi ajută pe cei codependenți să înceteze să mai întrerupă Legea semănatului și seceratului, în viața persoanei iubite. Granițele forțează persoana care seamănă să și secere.

Nu este de niciun folos să te limitezi doar la a confrunta persoana iresponsabilă. Unul dintre pacienții mei îmi spune adesea: „Eu chiar îl confrunt pe Jack, să știi. Am încercat de multe ori să-l fac să înțeleagă ce cred eu despre comportamentul său și că ar trebui să se schimbe." În realitate, pacientul meu nu face decât să-l cicălească pe Jack. Acesta din urmă nu va simți nevoia să se schimbe, deoarece comportamentul său nu-i provoacă nicio durere. *Confruntarea persoanei iresponsabile cu faptele sale nu este dureroasă pentru ea; doar consecințele dor.*

Dacă Jack este un om înțelept, s-ar putea ca acea confruntare să-i schimbe comportamentul. Însă, de obicei, cei prinși în tipare distructive nu sunt înțelepți. Ei trebuie să sufere consecințele, pentru a-și schimba comportamentul. Biblia ne spune că nu are rost să-l confrunți pe nebun: „Nu mustra pe cel batjocoritor, ca să nu te urască; mustră pe cel înțelept, și el te va iubi" (Prov. 9:8).

Oamenii codependenți atrag asupra lor înșiși insulte și durere, atunci când îi confruntă pe cei iresponsabili. Dar de fapt, tot ce trebuie să facă este să nu mai întrerupă Legea semănatului și seceratului în viața altei persoane.

Legea nr. 2: Legea responsabilității

De multe ori, după ce audiază o prelegere despre granițe și asumarea responsabilității pentru propria viață, oamenii spun ceva de genul: „Ăsta-i de-a dreptul egoism! Noi trebuie să ne iubim unul pe altul și să ne lepădăm de noi înșine." Sau chiar devin egoiști și egocentrici. Sau se simt „vinovați" când fac cuiva un serviciu. Toate cele de mai sus sunt concepții nebiblice despre responsabilitate.

Legea responsabilității presupune iubirea față de semeni. Porunca de a iubi reprezintă pentru creștini rezumatul întregii Legi (Gal. 5:13–14). Isus o numește porunca „Mea": „să vă iubiți unii pe alții, cum v-am iubit Eu" (Ioan 15:12). Ori de câte ori *nu* îi iubești pe ceilalți, nu-ți asumi responsabilitatea deplină pentru propria persoană; te-ai dezis de inima ta.

Problemele apar atunci când granițele responsabilității sunt neclare. Trebuie *să ne iubim* unul pe altul, nu *să fim* altul. Eu nu pot să simt ce simți

tu, în locul tău. Nu pot să gândesc în locul tău. Nu pot să mă comport într-un anume fel, în locul tău. Nu pot să rezolv în locul tău problema dezamăgirii, pe care ți-o induc limitele. Pe scurt, nu pot crește în locul tău; numai tu o poți face. La fel, nici tu nu poți crește în locul meu. Mandatul biblic în privința creșterii noastre personale este următorul: „duceți până la capăt mântuirea voastră, cu frică și cutremur. Căci Dumnezeu este Acela care lucrează în voi și vă dă, după plăcerea Lui, și voința și înfăptuirea" (Fil. 2:12–13). Tu ești responsabil *pentru tine însuți*. Eu sunt responsabil *pentru mine însumi.*

O temă auxiliară acestui subiect, prezentă și ea în Biblie, spune că trebuie să-i tratăm pe cei din jur așa cum ne-ar plăcea să fim tratați noi. Dacă am fi săraci lipiți pământului, neajutorați și lipsiți de speranță, ne-am dori cu siguranță ajutor, ne-am dori ca cineva să se îngrijească de noi. Aceasta este o latură foarte importantă a conceptului de a fi responsabil „față de".

Un alt aspect al conceptului de a fi responsabil „față de", pe lângă dăruire, este acela de a pune limite comportamentului distructiv și irresponsabil al celeilalte persoane. Nu e bine să scutești pe cineva de consecințele păcatului său, căci va trebui să o faci din nou. Procedând astfel, vei adânci și mai mult tiparul respectiv (Prov. 19:19). Este același principiu despre care se vorbește și în privința creșterii copiilor; nu-i ajută să n-aibă limite în raport cu ceilalți. Îi va duce la distrugere (Prov. 23:13–14).

Un fir roșu puternic, ce străbate întreaga Biblie, subliniază faptul că trebuie *să dăruiești* nevoilor și *să pui limite* păcatului. Granițele te ajută să faci exact acest lucru.

Legea nr. 3: Legea puterii

Pe măsură ce mișcarea *12 Pași* ia amploare în interiorul bisericii, creștinii incluși în terapie și recuperare dau glas unei confuzii des întâlnite. Eu n-am nicio putere asupra comportamentului meu? Dacă n-am nicio putere asupra lui, cum pot deveni responsabil? Ce anume *pot*, totuși, să fac?

Atât programul *12 Pași*, cât și Biblia, ne învață că oamenii trebuie să recunoască când au dat greș, moral vorbind. Alcoolicii recunosc că nu au nicio putere asupra alcoolului; că nu au roada înfrânării poftelor. Ei sunt neputincioși în privința adicției lor, într-o situație oarecum similară celei a lui Pavel: „Căci nu știu ce fac: nu fac ce vreau, ci fac ce urăsc... Căci binele pe care vreau să-l fac, nu-l fac, ci răul pe care nu vreau să-l fac, iată ce fac!...

o altă lege care se luptă împotriva legii primite de mintea mea și mă ține rob legii păcatului care este în mădularele mele" (Rom. 7:15, 19, 23). Asta este neputința. Ioan spune că suntem cu toții în această stare și orice om care o neagă, minte (1 Ioan 1:8).

Deși nu ai în tine însuți sau prin tine puterea de a sparge aceste tipare, ai totuși puterea de a face anumite lucruri care îți vor aduce mai târziu roadele biruinței:

1. *Ai puterea de a accepta adevărul despre problemele tale.* În Biblie, acest act poartă numele de „mărturisire". A mărturisi înseamnă „să recunoști ceva". Ai capacitatea de a spune măcar „Ăsta-s eu". Poate că deocamdată nu ești în stare să schimbi situația, însă o poți mărturisi.
2. *Ai puterea de a-ți recunoaște neputința înaintea lui Dumnezeu.* În orice clipă, ai puterea de a cere ajutor și de a te deschide. Ai puterea de a te smeri și de a-I încredința Lui viața ta. Se prea poate să nu fii în stare să te însănătoșești singur, dar poți chema Doctorul! Smerirea care ni se poruncește în Biblie este întotdeauna însoțită de promisiuni mărețe. Dacă faci lucrurile de care ești în stare – mărturisești, crezi și ceri ajutorul – Dumnezeu va înfăptui ceea ce tu nu ești în stare să faci – va aduce schimbarea (1 Ioan 1:9; Iac. 4:7–10; Mat. 5:3, 6).
3. *Ai puterea de a te cerceta și de a-L ruga pe Dumnezeu și pe cei din jurul tău să-ți dezvăluie tot mai mult ce se află în interiorul granițelor tale.*
4. *Ai puterea să te întorci de la răul pe care-l găsești în tine.* Acest act poartă numele de *pocăință*. Nu înseamnă că vei fi desăvârșit, ci că vei vedea părțile păcătoase din tine și că le consideri aspecte pe care dorești să le schimbi.
5. *Ai puterea de a te smeri și de a le cere, lui Dumnezeu și celor din jurul tău, să te ajute în privința rănilor pe care le-ai dobândit în perioada de creștere și dezvoltare, precum și în privința nevoilor din copilărie, rămase nerezolvate.* Multe dintre laturile tale care pun probleme își au originea în faptul că ești gol pe dinăuntru și că trebuie să-L cauți pe Dumnezeu și să-i cauți pe cei din jur, pentru ca acele nevoi să-ți fie împlinite.

6. *Ai puterea de a-i căuta pe cei pe care i-ai rănit și de a încerca să-ți repari greșeala.* Trebuie să faci acest lucru pentru a te dovedi astfel responsabil pentru tine însuți și pentru păcatul tău și, de asemenea, pentru a fi responsabil față de cei pe care i-ai rănit. Matei 5:23–24 spune astfel: „Așa că, dacă îți aduci darul la altar, și acolo îți aduci aminte că fratele tău are ceva împotriva ta, lasă-ți darul acolo înaintea altarului și du-te întâi de împacă-te cu fratele tău; apoi vino de adu-ți darul."

Să vedem și cealaltă față a monedei: granițele te ajută să definești lucrurile asupra cărora nu ai nicio putere: *tot ceea ce se află în afara lor*! Iată cum este transpusă această idee în Rugăciunea Seninătății (poate cea mai bună rugăciune scrisă vreodată pe tema granițelor):

> Doamne, dă-mi seninătatea de a accepta
> lucrurile pe care nu le pot schimba,
> curajul de a schimba
> lucrurile pe care le pot schimba
> și înțelepciunea de a le deosebi.

Cu alte cuvinte, Dumnezeule, clarifică-mi granițele! Iar tu poți să te supui acestui proces și să lucrezi alături de Dumnezeu, pentru a te schimba. Tu nu poți schimba nimic altceva: nici vremea, nici trecutul, nici economia – și mai ales nu-i poți schimba pe ceilalți. *Tu nu-i poți schimba pe ceilalți.* Mai mulți oameni suferă din cauza încercării de a-i schimba pe alții decât de orice altă boală. Și e ceva imposibil de înfăptuit.

Ce *poți* face însă este să-i *influențezi* pe ceilalți. Există însă un mic secret aici. Fiindcă nu-i poți face *pe ei* să se schimbe, trebuie să te schimbi *tu însuți*, astfel încât tiparele lor distructive să nu mai aibă efect asupra ta. Schimbă modul în care te raportezi la ei; poate că vor fi motivați să se schimbe, dacă vechiul lor fel de a fi nu va mai funcționa.

O altă dinamică ce apare atunci când nu mai ești dependent de alții, este că începi să te însănătoșești, iar ei s-ar putea să remarce starea ta de sănătate și să o invidieze. Poate că vor vrea și ei ceva din ce ai tu.

Și încă un lucru. Ai nevoie de înțelepciune pentru a ști ce ține de tine și ce nu ține de tine. Roagă-te pentru înțelepciunea de a vedea deosebirea dintre lucrurile pe care ai puterea să le schimbi și cele pe care nu ai puterea să le schimbi.

LEGEA NR. 4: LEGEA RESPECTULUI

Un anume cuvânt își face mereu apariția când oamenii descriu problemele lor legate de granițe: *ei*. „Dar dacă spun «nu», *ei* n-or să mă accepte." „Dar dacă fixez niște limite, *ei* se vor supăra." „Dar *ei* n-or să mai vorbească cu mine o săptămână întreagă, dacă le spun cum mă simt cu adevărat."

Ne e teamă că ceilalți nu ne vor respecta granițele. Ne concentrăm atenția asupra altora și nu mai gândim clar în ce ne privește pe noi înșine. Uneori, problema este că noi judecăm granițele celorlalți. Spunem sau gândim lucruri de genul:

> „Cum a putut să mă refuze, când l-am rugat să vină să mă ia și pe mine cu mașina? Era chiar în drumul lui! Ar fi putut găsi și altă dată un «timp de singurătate»."
>
> „Ce egoist din partea ei, să nu vină la prânzul oficial! La urma urmei, este un sacrificiu și pentru noi, restul."
>
> „Cum adică «nu»? Am nevoie de banii ăștia doar pentru scurtă vreme."
>
> „Eu zic că, după tot ce-am făcut eu pentru tine, ai putea să-mi faci măcar serviciul ăsta mărunt."

Judecăm deciziile altora legate de granițe, gândind că noi știm cel mai bine cum „ar trebui" ei să dăruiască, ceea ce, de obicei, se traduce prin „ar trebui să-mi dăruiască așa cum vreau eu s-o facă!"

Însă Biblia spune că ori de câte ori judecăm, vom fi judecați, la rândul nostru (Mat. 7:1–2). Atunci când judecăm granițele celorlalți, și ale noastre vor cădea sub aceeași judecată. Dacă condamnăm granițele celor din jur, ne așteptăm ca și ei să le condamne pe ale noastre. Iar asta declanșează în lăuntrul nostru un ciclu al fricii, care face să ne fie teamă să fixăm granițele pe care ar trebui să le fixăm. Ca urmare, cedăm și ne conformăm, după care ne pare rău, iar „dragostea" pe care am „dăruit-o" se înăcrește.

Aici unde intervine Legea respectului. Așa cum a spus Isus, „Tot ce voiți să vă facă vouă oamenii, faceți-le și voi la fel" (Mat. 7:12). Trebuie să respectăm granițele celorlalți. Trebuie să iubim granițele altora, pentru a putea câștiga respect pentru ale noastre. Trebuie să tratăm granițele lor așa cum am vrea ca ei să le trateze pe ale noastre.

Dacă îi iubim și îi respectăm pe oamenii care ne spun „nu", ei vor iubi și vor respecta „nu"-ul nostru. Libertatea naște libertate. Dacă umblăm în Duhul, le dăm oamenilor libertatea de a face propriile alegeri. „Unde este Duhul Domnului, acolo este slobozenia" (2 Cor. 3:17). Dacă trebuie totuși să judecăm, trebuie să o facem prin „legea desăvârșită, care este legea slobozeniei" (Iac. 1:25).

Preocuparea noastră reală pentru ceilalți nu ar trebuie să fie: „Fac ei ceea ce aș face eu dacă aș fi în locul lor sau fac ceea ce vreau eu să facă?", ci „Oare se simt cu adevărat liberi să aleagă?" Atunci când acceptăm libertatea celorlalți, nu ne mâniem, nu ne simțim vinovați și nici nu ne retragem iubirea, dacă ei fixează granițe în raportarea la noi. Când acceptăm libertatea celorlalți, ne simțim mai bine față de propria noastră libertate.

LEGEA NR. 5: LEGEA MOTIVAȚIEI

Stan era confuz. Citise în Biblie și fusese învățat la biserică că este mai ferice să dai decât să primești, însă descoperise că, adesea, acest lucru nu era adevărat. De multe ori se simțea neapreciat pentru „tot ce făcea". Ar fi vrut ca oamenii să aibă mai multă considerație pentru timpul și energia sa. Și totuși, ori de câte ori cineva dorea ceva de la el, Stan accepta cererea lor. Credea că asta înseamnă să iubești și voia să fie un om iubitor.

Într-un final, când epuizarea a devenit depresie, a venit să mă vadă.

Întrebându-l care era problema, Stan mi-a răspuns că „iubea prea mult".

„Cum poți să «iubești prea mult»?" l-am întrebat. „N-am mai auzit așa ceva."

„Oh, e foarte simplu", mi-a răspuns Stan. „Fac mult mai mult decât ar trebui pentru cei din jurul meu. Și asta mă deprimă foarte tare."

„Nu știu sigur ce anume faci", i-am spus, „dar sigur nu e iubire. Biblia spune că dragostea adevărată duce la o stare binecuvântată și la bucurie, bună-dispoziție. Dragostea aduce fericire, nu depresie. Dacă felul tău de-a iubi te deprimă, probabil că nu e iubire."

„Nu înțeleg cum puteți spune așa ceva. Fac atât de multe pentru toată lumea. Dau și dau și dau. Cum puteți spune că nu iubesc?"

„Pot spune asta având în vedere roadele acțiunilor tale. Ar trebui să te simți fericit, nu deprimat. Ce-ar fi să-mi spui cam ce faci pentru cei din jur?"

Pe măsură ce petreceam tot mai mult timp împreună, Stan a constatat că multe dintre „faptele" și sacrificiile pe care le făcea nu erau motivate de iubire, ci de teamă. Stan învățase încă de mic că, dacă nu făcea ceea ce dorea mama lui, ea-și retrăgea dragostea de la el. În consecință, Stan a învățat să dăruiască fără nicio tragere de inimă. Motivația ce-l împingea să dăruiască nu era iubirea, ci teama de a nu pierde iubirea.

Totodată, lui Stan îi era teamă și de mânia altora. Din cauză că în copilărie tatăl său țipa la el deseori, Stan a învățat să se teamă de confruntările încărcate de mânie. Teama aceasta l-a împiedicat să spună „nu" celorlalți. Persoanele egocentrice se înfurie adesea atunci când cineva le spune „nu".

Stan spunea „da" de teamă că va pierde iubirea și că cei din jur se vor supăra pe el. Următoarele motive false, precum și altele asemenea lor, ne împiedică să fixăm granițe:

1. *Teama de a nu pierde iubirea sau de a nu fi abandonați.* Persoanele care spun „da" și apoi le pare rău, se tem că vor pierde iubirea cuiva. Aceasta este motivația dominantă a martirilor. Ei dăruiesc pentru a primi iubire și, când nu o primesc, se simt abandonați.
2. *Teama de mânia altora.* Datorită unor răni vechi și a granițelor slabe, unii oameni nu pot suporta ca cineva să fie supărat pe ei.
3. *Teama de singurătate.* Unii indivizi cedează în fața celor din jur, deoarece au sentimentul că acest lucru „le va câștiga" iubire și va pune capăt singurătății lor.
4. *Teama de a nu pierde „partea aceea bună" din lăuntrul meu.* Suntem făcuți să iubim. Prin urmare, când nu iubim, resimțim durere. Mulți oameni nu pot să spună „Te iubesc *și* nu vreau să fac acest lucru". Pentru ei, o astfel de afirmație n-are nicio logică. Ei cred că dragostea înseamnă să spui întotdeauna „da".
5. *Vinovăția.* În cazul multora, actul de a dărui este motivat de sentimentul de vinovăție. Ei încearcă să facă suficient de multe lucruri bune, ca să-și înfrângă vinovăția din suflet și să aibă o părere bună despre ei înșiși. Când spun „nu", se simt rău. Prin urmare, încearcă să capete impresia că sunt buni.

6. *Revanșa.* Mulți oameni au primit diverse lucruri având atașate pe ele mesaje de vinovăție. De exemplu, părinții le-au spus ceva de genul: „Eu n-am trăit niciodată așa bine ca tine" sau „Ar trebuie să-ți fie rușine, după toate câte le primești". Și ei simt povara de a plăti pentru tot ce li s-a dăruit.
7. *Aprobarea.* Mulți se simt ca și cum ar fi pe mai departe copii, căutând să obțină aprobarea parentală. Prin urmare, atunci când cineva dorește ceva de la ei, ei simt nevoia să dăruiască, pentru ca acest părinte simbolic să fie „pe deplin mulțumit".
8. *Identificarea exagerată cu pierderea suferită de altcineva.* De multe ori, oamenii nu au rezolvat problema tuturor dezamăgirilor și a tuturor pierderilor lor, așa că, de fiecare dată când expediază pe cineva cu un „nu", ei „simt" tristețea celeilalte persoane, amplificată însutit. Persoanele de felul acesta nu pot suporta să rănească pe cineva atât de adânc, așa că se conformează.

Ideea este următoarea: noi am fost chemați la libertate, iar această libertate are drept consecință recunoștința, o inimă plină de dă pe deasupra și iubirea pentru cei din jur. Dacă dăruiești cu mărinimie, vei primi o mare răsplată. Cu adevărat, este mai ferice să dai decât să primești. Dacă actul tău de a dărui nu duce la bucurie, trebuie să reexaminezi Legea motivației.

Legea motivației spune astfel: Mai întâi libertatea și apoi slujirea. Dacă slujești pentru a te elibera de teama ta, ești sortit eșecului. Dă-I voie lui Dumnezeu să lucreze asupra ei, rezolv-o și creează-ți o serie de granițe sănătoase, care să protejeze libertatea la care ai fost chemat.

LEGEA NR. 6: LEGEA EVALUĂRII

„Dar dacă i-aș spune că am de gând să fac asta, nu l-ar necăji?" întrebă Jason. Când Jason mi-a spus că dorea să-și asume responsabilitatea pentru anumite sarcini pe care partenerul său de afaceri le îndeplinea inadecvat, eu l-am încurajat să stea de vorbă cu acesta.

„Bineînțeles că s-ar putea să-l necăjească", i-am spus, ca răspuns la întrebarea sa. „Și care-i problema ta?"

„Păi, n-aș vrea să-i provoc supărare", mi-a zis Jason, privindu-mă de parcă ar fi trebuit să știu asta.

„Sunt convins că nu vrei să-l superi", am zis. „Dar ce are asta a face cu decizia pe care trebuie tu s-o iei?"

„Cum să zic, n-aș putea să iau o hotărâre fără să țin cont de sentimentele lui. Ar fi crud din partea mea."

„De acord cu tine. Ar fi crud. În cazul ăsta, când ai de gând să-i spui?"

„Păi tocmai ai zis că, dacă-i spun lucrurile astea, ar însemna să-i provoc durere, ceea ce ar fi un gest crud", mi-a spus Jason, nedumerit.

„Nu, n-am spus așa ceva", a venit replica mea. „Am zis doar că a-i spune acest lucru *fără a lua în calcul sentimentele lui* ar fi crud. Asta e cu totul altceva decât a nu face ceea ce trebuie să faci."

„Eu nu văd nicio diferență. Tot l-aș necăji."

„Dar *nu i-ai face rău*, și asta e marea diferență de care pomeneam. Ba poate că rana primită l-ar ajuta."

„Acum chiar că nu mai înțeleg nimic. Cum îl poate ajuta faptul că-i provoc durere?"

„Ai fost vreodată la dentist?"

„Bineînțeles."

„Ți-a provocat durere dentistul, atunci când ți-a umblat cu freza în dinte, pentru a îndepărta caria?"

„Da."

„Ți-a făcut rău?"

„Nu, m-a făcut să mă simt mai bine."

„*A provoca durere* și *a face rău* sunt două lucruri diferite", am subliniat. „Când ai mâncat zahărul care ți-a produs caria, te-a durut?"

„Nu, avea gust bun", mi-a răspuns, cu un zâmbet ce-mi dădea de înțeles că începea să priceapă.

„Dar ți-a făcut rău?"

„Da."

„Ei, asta vreau eu să spun. Există lucruri care ne pot provoca durere, fără însă a ne face rău. La drept vorbind, se poate chiar să fie benefice pentru noi. Iar lucrurile care ne induc un sentiment plăcut, pot fi de fapt foarte dăunătoare."

Trebuie să evaluezi efectele stabilirii unor granițe și să fii responsabil față de cealaltă persoană, dar asta nu înseamnă că ar trebui să eviți stabilirea de granițe, pentru că cineva reacționează la ele prin durere sau mânie. A avea granițe – în cazul de față, răspunsul negativ dat de Jason partenerului său de afaceri – înseamnă a trăi o viață care are scopuri bine definite.

Isus face referire la acest concept ca fiind „poarta cea strâmtă". Întotdeauna este mai ușor să treci prin „poarta cea largă a pierzării" și să continui să nu fixezi granițe, acolo unde ar trebui să o faci. Însă rezultatul este mereu același: distrugerea. Doar viața onestă, cu scopuri bine definite, aduce roade bune. Hotărârea de a stabili granițe este dificilă, deoarece presupune luarea anumitor decizii, precum și confruntări, care, la rândul lor, ar putea cauza durere unei persoane dragi.

Trebuie să evaluăm durerea provocată de deciziile luate de noi și să empatizăm cu ea. Bunăoară, haideți să analizăm cazul lui Sandy. Sandy a ales ca în vacanța de Crăciun să meargă la schi cu prietenii, în loc să meargă acasă. Mama ei a fost tristă și dezamăgită, dar situația aceasta nu i-a făcut niciun rău. Decizia lui Sandy a dat naștere la tristețe, dar tristețea mamei n-ar trebui s-o determine pe Sandy să se răzgândească. Un răspuns plin de dragoste la durerea mamei sale ar suna astfel: „Oh, mami, și mie îmi pare rău că nu vom fi împreună. Abia aștept să vin în vizită la vară!"

Dacă mama lui Sandy i-ar respecta acesteia libertatea de a face alegeri, ar spune ceva de genul: „Sunt dezamăgită că nu vii acasă de Crăciun, dar sper să vă distrați bine acolo." Ea și-ar stăpâni dezamăgirea și ar respecta decizia lui Sandy de a-și petrece timpul alături de prieteni.

Noi provocăm durere făcând anumite alegeri care altora nu le plac, însă provocăm durere și confruntându-i pe oameni, atunci când greșesc. Dar dacă nu ne arătăm mânia, se poate ca ranchiuna și ura să-și facă sălaș în noi. Trebuie să arătăm cinstit modul în care ne simțim răniți. „Fiecare dintre voi să spună aproapelui său adevărul, pentru că suntem mădulare unii altora" (Efes. 4:25).

După cum fierul ascute fierul, tot așa și noi avem nevoie de confruntare și de adevăr din partea celor din jur, pentru a crește. Nimănui nu-i face plăcere să audă păreri negative despre persoana sa. Însă, în cele din urmă, s-ar putea ca acest lucru să ne fie benefic. Biblia spune că dacă suntem înțelepți, vom învăța din această experiență. Dojana din partea unui prieten, deși poate durea, poate să și ajute.

Trebuie să evaluăm durerea pe care confruntarea inițiată de noi o provoacă altora. Trebuie să înțelegem cum poate această durere să le fie de ajutor și, uneori, chiar să însemne cel mai bun lucru pe care-l puteam face pentru ei și pentru relația noastră. Trebuie să evaluăm durerea într-o lumină pozitivă.

LEGEA NR. 7: LEGEA PROACTIVITĂȚII

Pentru fiecare acțiune, există o reacție egală și de sens contrar. Pavel spune că mânia și pasiunile păcătoase reprezintă o reacție directă la asprimea legii (Rom. 4:15; 5:20; 7:5). În Efeseni și Coloseni, el spune că mânia și deznădejdea pot fi reacții la nedreptatea parentală (Efes. 6:4; Col. 3:21).

Mulți dintre noi am cunoscut oameni care, după ani întregi de pasivitate și complianță, dintr-odată explodează și ne întrebăm ce s-a întâmplat. Dăm vina pe psihologul care îi consiliază sau pe anturajul în care își petrec timpul.

În realitate însă, ei s-au supus ani de-a rândul, iar furia aceea înăbușită a răbufnit. Faza reactivă a creării granițelor este utilă, îndeosebi pentru victime. Acestea trebuie să iasă din postura persoanei neputincioase, victimizate, în care poate au fost constrânse să intre, prin abuz fizic și sexual sau prin șantaj sau manipulare emoțională. Ar trebui să salutăm emanciparea lor.

Dar când putem spune: gata, destul? Fazele reactive sunt *necesare, dar nu suficiente* pentru stabilirea granițelor. Este crucial pentru copilașul de doi ani să arunce cu mazăre în mama sa, dar a continua să facă asta până la patruzeci și trei de ani este prea mult. Este crucial pentru victimele abuzului să simtă furie și ură față de propria neputință, dar a scanda lozinci despre „drepturile victimelor" tot restul vieții înseamnă a rămâne împotmoliți într-o „mentalitate de victimă".

Din punct de vedere emoțional, ipostaza reactivă aduce beneficii tot mai mici. Trebuie să reacționezi pentru a-ți găsi propriile granițe, dar, odată ce le-ai găsit, „Numai nu faceți din slobozenie o pricină ca să trăiți pentru firea pământească... Dar, dacă vă mușcați și vă mâncați unii pe alții, luați seama să nu fiți nimiciți unii de alții" (Gal. 5:13, 15). La un moment dat, trebuie să te alături din nou neamului omenesc față de care ai reacționat și să stabilești legături ca de la egal la egal, iubindu-l pe aproapele tău ca pe tine însuți.

Acesta este începutul stabilirii unor granițe *proactive*, în locul celor reactive. Ajuns aici, vei putea să folosești libertatea pe care ai câștigat-o reacționând, pentru a iubi, pentru a te bucura de ceilalți și a vă sluji unii pe alții. Persoanele proactive îți arată ce iubesc, ce doresc, ce și-au pus în gând și ce susțin. Acești oameni se deosebesc extrem de mult de cei care

sunt cunoscuți după ceea ce urăsc, ceea ce nu le place, după lucrurile cărora li se împotrivesc și după ceea ce nu sunt dispuși să facă.

Victimele reactive sunt cunoscute, înainte de toate, prin pozițiile lor „contra", dar persoanele proactive nu cer drepturi, ci *le trăiesc*. Puterea nu este ceva ce pretinzi sau meriți, e ceva ce exprimi. Expresia supremă a puterii este iubirea; capacitatea nu de a exprima puterea, ci de a o ține în frâu. Indivizii proactivi sunt capabili „să-i iubească pe ceilalți ca pe ei înșiși". Ei manifestă și primesc respect. Pot să „moară față de sine" și să nu „întoarcă rău pentru rău". Au trecut dincolo de latura reactivă a legii și sunt capabili să iubească și să nu reacționeze.

Ascultați comparația pe care Isus o face între persoana reactivă, care este încă sub controlul legii și al celorlalți, și persoana liberă: „Ați auzit că s-a zis: «Ochi pentru ochi și dinte pentru dinte.» Dar Eu vă spun: să nu vă împotriviți celui ce vă face rău. Ci, oricui te lovește peste obrazul drept, întoarce-i și pe celălalt" (Mat. 5:38–39).

Nu încerca să ajungi la libertate, fără ca mai întâi să fii stăpân pe perioada ta reactivă și pe propriile sentimente. Nu trebuie să fii demonstrativ, dar trebuie să-ți exprimi sentimentele. Trebuie să exersezi și să dobândești încredere în tine. Trebuie să te îndepărtezi îndeajuns de mult de persoanele abuzive, ca să poți să-ți îngrădești proprietatea pentru a o feri de alte eventuale invazii. După care trebuie să intri în stăpânirea comorilor pe care le descoperi în propriul tău suflet.

Ai grijă însă să nu rămâi acolo. Maturitatea spirituală are scopuri mai înalte decât „a te regăsi pe tine însuți". Etapa reactivă este doar o etapă, nu o identitate. Este necesară, dar nu suficientă.

LEGEA NR. 8: LEGEA INVIDIEI

Noul Testament vorbește aspru împotriva inimii pizmașe. Să ne gândim, de exemplu, la Iacov: „Voi poftiți, și nu aveți; ucideți, pizmuiți, și nu izbutiți să căpătați; vă certați și vă luptați" (Iac. 4:2).

Ce are de-a face invidia cu granițele? Invidia este, probabil, cea mai elementară emoție pe care o experimentăm. Consecință directă a Căderii, invidia a fost păcatul Satanei. Biblia ne spune că acesta a fost cuprins de dorința „de a fi ca cel Preaînalt". L-a invidiat pe Dumnezeu. La rândul său, i-a ispitit pe Adam și pe Eva cu aceeași idee, spunându-le că și ei pot deveni asemenea lui Dumnezeu. Nici Satana, nici protopărinții noștri,

Adam și Eva, n-au fost mulțumiți de cine erau și cine ar fi putut deveni, în mod legitim. Ei și-au dorit ceea ce nu puteau avea și aceasta i-a distrus.

Invidia definește ca „bun" ceea ce nu posed și urăște binele pe care îl am deja. De câte ori nu vi s-a întâmplat, oare, să auziți pe cineva discreditând în mod subtil realizările altora, privându-i, oarecum, de reușita realizărilor lor? Fiecare dintre noi avem, în personalitatea noastră, și o latură invidioasă. Dar ce anume este atât de distructiv în acest păcat, încât să ne garanteze că nu vom primi niciodată ceea ce ne dorim și să ne mențină veșnic nesătui și nemulțumiți?

Nu vreau să spun că este greșit să ne dorim lucruri pe care nu le avem. Dumnezeu a spus că ne va da tot ce ne dorește inima. Problema în ce privește invidia este că ea își îndreaptă atenția asupra a ceva aflat în afara granițelor noastre, aflat între granițele altora. Dacă ne concentrăm asupra a ceea ce au sau au realizat alții, ne neglijăm propriile responsabilități și, în final, ne vom trezi cu inima goală. Priviți diferența adusă în discuție în Galateni 6:4: „Fiecare să-și cerceteze fapta lui, și atunci va avea cu ce să se laude numai în ce-l privește pe el, și nu cu privire la alții."

Invidia este un cerc vicios, care se autoperpetuează. Oamenii lipsiți de granițe se simt goi și neîmpliniți. Ei văd sentimentul de plinătate al cuiva și se umplu de invidie. Timpul și energia aceasta trebuie cheltuite în direcția asumării responsabilității pentru propriile lipsuri și pentru a face ceva pentru rezolvarea lor. Singura cale de ieșire este să acționezi. „Nu aveți pentru că nu cereți." Iar Biblia adaugă: „pentru că nu munciți." Averea și realizările altuia nu sunt singurele lucruri pe care le invidiem. Se poate să invidiem caracterul și personalitatea cuiva, în loc să dezvoltăm darurile pe care Dumnezeu ni le-a dat (Rom. 12:6).

Haideți să ne gândim la următoarele situații:

- O persoană singuratică stă izolată și este invidioasă pe relațiile apropiate de care se bucură alții.
- O femeie necăsătorită se retrage din viața socială, invidioasă pe căsniciile și familiile prietenelor ei.
- O femeie de vârstă mijlocie se simte plafonată în cariera ei și ar vrea să încerce să facă ceva care să-i placă. Dar mereu invocă un motiv de genul „da, dar..." pentru care nu poate să o facă; iar între timp nu-i poate suferi și îi invidiază pe cei care „și-au luat inima-n dinți și au pornit la drum".

- O persoană alege viața neprihănită, dar e plină de ranchiună și de invidie față de cei cărora pare „să le meargă bine" tot timpul.

Toți acești oameni își neagă propriile acțiuni (Gal. 6:4) și se compară cu alții, rămânând blocați în această stare și plini de resentimente. Observați diferența dintre afirmațiile de mai sus și următoarele:

- O persoană însingurată recunoaște lipsa sa de relații și pune următoarea întrebare, sie însăși și lui Dumnezeu: „Mă întreb de ce bat tot timpul în retragere din fața oamenilor. Aș putea măcar să merg și să discut cu un consilier despre această problemă. Chiar dacă viața socială mă sperie, ar trebui să văd ce pot face. Nimeni n-ar trebui să trăiască în felul ăsta. Îmi voi face programare cât de curând."
- Femeia necăsătorită se întreabă: „Oare de ce niciun bărbat nu-mi dă întâlnire sau de ce mi se refuză mereu propunerile de întâlnire? O fi ceva în neregulă în ceea ce fac, în felul meu de a comunica sau nu frecventez locurile unde aș putea întâlni mai mulți oameni? Cum aș putea deveni o persoană mai interesantă? Poate că m-aș putea alătura unui grup de terapie, ca să aflu răspunsul la aceste întrebări, sau m-aș putea înscrie pe un site de servicii matrimoniale, ca să găsesc un bărbat cu interese asemănătoare cu ale mele."
- Femeia de vârstă mijlocie se întreabă: „De ce ezit să-mi urmăresc interesele? De ce mă simt egoistă atunci când vreau să-mi dau demisia, ca să fac ceva care să-mi placă? De ce anume mi-e frică? Sinceră să fiu, nu pot să nu remarc că cei care acum fac ce le place au trebuit să-și asume anumite riscuri, iar uneori a fost nevoie să lucreze și să meargă în același timp și la școală, pentru a-și schimba profesia. Poate că asta e mai mult decât sunt eu gata să fac."
- Persoana neprihănită se întreabă: „Dacă într-adevăr «aleg» să-L iubesc și să-L slujesc pe Dumnezeu, de ce mă simt ca o slugă? Ce anume e neregulă în viața mea spirituală? Ce-i în neregulă cu mine, de-l invidiez pe un om care trăiește într-un canal?"

Acești oameni își pun lor înșiși întrebări, în loc să-i invidieze pe cei din jur. Invidia ta ar trebui să fie întotdeauna un semnal că-ți lipsește ceva. Iar în momentul acela, ar trebui să-L rogi pe Dumnezeu să te ajute să înțelegi ce-ți displace, de ce nu ai lucrul respectiv, care ți-a stârnit invidia și dacă ți-l dorești cu adevărat. Cere-I Lui să-ți arate ce trebuie să faci ca să ajungi acolo sau cum să renunți la respectiva dorință.

LEGEA NR. 9: LEGEA ACTIVITĂȚII

Oamenii răspund, dar iau și inițiativa. De multe ori ne confruntăm cu probleme legate de granițe deoarece ne lipsește inițiativa – capacitatea dată de Dumnezeu de a ne autopropulsa în viață. Noi răspundem unor invitații, dar ne *și* motivăm totodată să răzbatem prin viață.

Cele mai bune granițe se formează atunci când un copil se impune în mod natural în lume, iar lumea dinafară își exercită limitele asupra copilului. În felul acesta, copilul agresiv a deprins limitele, fără a-și pierde elanul și personalitatea. Bunăstarea noastră spirituală și emoțională depinde de această înflăcărare.

Să analizăm puțin contrastul prezentat în pilda talanților. Cei care au avut succes au fost activi și plini de încredere. *Au luat inițiativa și au acționat.* Cel care a pierdut a fost pasiv și inactiv.

Lucrul trist e că mulți dintre oamenii pasivi nu sunt, în mod implicit, persoane rele sau imorale. Însă răul este o forță activă, iar pasivitatea poate deveni un aliat al răului prin faptul că nu i se împotrivește. Pasivitatea nu este niciodată rentabilă. Dumnezeu va acționa și El, pe măsura efortului nostru, dar nu va face treaba în locul nostru. Asta ar fi o invadare a granițelor noastre. Dumnezeu ne vrea a fi încrezători și activi, căutând și bătând la ușa vieții.

Știm că Dumnezeu nu este rău cu oamenii care se tem; Scriptura abundă de exemple ale compasiunii Sale. Dar El nu va valida pasivitatea. Servitorul „cel rău și leneș" a fost pasiv. Nici măcar nu a încercat. Harul lui Dumnezeu acoperă eșecul, dar nu poate compensa pasivitatea. Trebuie să ne facem partea noastră.

Păcatul pentru care ne mustră Dumnezeu nu este acela că am încercat, dar nu am izbutit, ci că nu am încercat. Încercarea, eșecul și încercarea din nou este un proces care se numește învățare. Faptul că nici măcar nu

încerci, nu va da cu niciun chip un rezultat bun: răul va triumfa. În Evrei 10:38–39, Dumnezeu Își exprimă părerea despre pasivitate: „Și cel neprihănit va trăi prin credință; dar, dacă dă înapoi, sufletul Meu nu găsește plăcere în el. Noi însă nu suntem din aceia care dau înapoi ca să se piardă, ci din aceia care au credință pentru mântuirea sufletului." „Datul înapoi" pasiv este, pentru Dumnezeu, ceva intolerabil, iar atunci când înțelegem și noi cât de distructiv este el pentru sufletele noastre, înțelegem clar de ce nu-l tolerează Dumnezeu. Dumnezeu vrea să ne „păstrăm sufletele". Acesta este rolul granițelor; ele definesc și păstrează proprietatea noastră, sufletul.

Cineva mi-a spus odată că, atunci când un pui de pasăre este gata să eclozeze, dacă spargi tu oul în locul lui, puiul va muri. Pasărea trebuie să-și ciocănească singură drumul spre ieșirea din ou, în lumea largă. Acest „exercițiu fizic" agresiv întărește pasărea, permițându-i să funcționeze în lumea din afară. Privată de această responsabilitate, ea va muri.

Tot astfel ne-a făcut Dumnezeu și pe noi. Dacă ne ajută El „să ieșim din ou", dacă face El ce ar trebui să facem noi, ne invadează granițele, vom muri. Nu trebuie să dăm înapoi, într-o atitudine pasivă. Granițele noastre pot fi create doar dacă suntem activi și agresivi, doar dacă batem, căutăm și cerem (Mat. 7:7–8).

LEGEA NR. 10: LEGEA EXPUNERII

Granița este o limită a proprietății. Ea definește locul unde începi și locul unde sfârșești. Am discutat motivele pentru care ai nevoie de o astfel de limită. Însă un motiv prevalează asupra tuturor celorlalte: tu nu trăiești într-un fel de vid. Exiști în relație cu Dumnezeu și cu ceilalți. Granițele tale te definesc în raport cu alții.

Conceptul de granițe, în ansamblul său, are de-a face cu faptul că noi existăm în relații. Prin urmare, granițele sunt legate de relații și, finalmente, de iubire. Iată de ce este atât de importantă Legea expunerii.

Legea expunerii spune că granițele tale trebuie făcute vizibile pentru cei din jur și comunicate acestora, în cadrul relației. Noi ne confruntăm cu multe probleme legate de granițe, din cauza unor temeri relaționale. Suntem asaltați de teama de vinovăție, de a nu fi plăcuți, de teama de a pierde iubirea, de a pierde legătura, de a pierde aprobarea, de teama de a ni se răspunde cu mânie, de teama de a fi cunoscuți de o altă persoană

și așa mai departe. Toate acestea reprezintă eșecuri de a iubi, iar planul lui Dumnezeu este ca noi să învățăm cum să iubim. Aceste probleme relaționale pot fi rezolvate doar în cadrul relațiilor, deoarece acesta este contextul problemelor în sine, dar este și contextul existenței spirituale.

Din cauza acestor temeri, încercăm să avem granițe secrete. Batem în retragere, în mod pasiv și pe tăcute, în loc să-i răspundem printr-un „nu" sincer, unei persoane pe care o iubim. Nutrim resentimente tainice, în loc să-i spunem cuiva că suntem furioși pentru că ne-a rănit într-un anume fel. Deseori vom îndura, în intimitate, durerea produsă de iresponsabilitatea cuiva, în loc să-i spunem cum ne afectează, pe noi înșine și pe cei dragi, comportamentul lui – o informație care ar fi de folos sufletului său.

Se poate întâmpla ca, în anumite situații, unul dintre soți să se supună, în taină, partenerului său, fără a-și da pe față sentimentele sau opiniile vreme de douăzeci de ani, după care, dintr-odată, să-și „exprime" granițele, cerând divorțul. Sau pot fi și părinți care „își iubesc" copiii cedând în fața lor mereu, ani în șir, fără a le fixa vreo limită, părându-le rău de dragostea pe care o oferă. Copiii cresc fără a se simți vreodată iubiți, din cauza lipsei de sinceritate, iar părinții rămân cât se poate de surprinși, gândind: „După toate câte am făcut pentru el..."

În situațiile precum cele de mai sus, relațiile au avut de suferit din cauza granițelor neexprimate. Un aspect important legat de granițe, care nu trebuie trecut cu vederea, este acela că granițele există și ne vor afecta, indiferent dacă le comunicăm sau nu. Tot așa cum extraterestrul a avut de suferit pentru că nu cunoștea legile Pământului, și noi suferim când nu comunicăm realitatea cu privire la propriile granițe. Dacă granițele noastre nu sunt comunicate și expuse în mod direct, ele vor fi oricum comunicate indirect sau prin manipulare.

Biblia vorbește în multe locuri despre acest subiect. Ascultați cuvintele lui Pavel: „De aceea, lăsați-vă de minciună: «Fiecare dintre voi să spună aproapelui său adevărul», pentru că suntem mădulare unii altora. «Mâniați-vă, și nu păcătuiți.» Să n-apună soarele peste mânia voastră" (Efes. 4:25–26). Mandatul biblic este *să fim cinstiți* și *să umblăm în lumină.* Ascultați mai departe: „Dar toate aceste lucruri, când sunt osândite de lumină, sunt date la iveală; pentru că ceea ce scoate totul la iveală este lumina. De aceea zice: «Deșteaptă-te tu care dormi, scoală-te din morți, și Hristos te va lumina»" (Efes. 5:13–14).

Biblia vorbește în permanență despre faptul că trebuie să fim în lumină și despre lumină ca singurul loc unde avem acces la Dumnezeu și la ceilalți. Însă, din cauza temerilor noastre, ascundem anumite aspecte ale ființei noastre în întuneric, acolo unde Diavolul are ocazia să acționeze. Atunci când granițele noastre sunt în lumină, adică, atunci când sunt comunicate în mod deschis, personalitatea noastră începe să se integreze. În cuvintele lui Pavel, este „dată la iveală" și apoi devine lumină. Este transformată și schimbată. Vindecarea se petrece întotdeauna în lumină.

David vorbește în felul său despre acest subiect: „Dar Tu ceri ca adevărul să fie în adâncul inimii: fă, dar, să pătrundă înțelepciunea înăuntrul meu!" (Ps. 51:6). Dumnezeu dorește să aibă o relație reală cu noi și vrea ca noi să avem relații reale unul cu altul. O relație reală înseamnă că eu mă aflu în lumină, în privința granițelor proprii și a altor aspecte ale persoanei mele, care sunt mai dificil de comunicat. Granițele noastre sunt afectate de păcat; ele „își ratează ținta" și trebuie aduse la lumină, pentru ca Dumnezeu să le vindece, iar cei din jur să beneficieze de pe urma lor. Aceasta este calea spre adevărata iubire: comunică-ți granițele în mod deschis.

Aduceți-vă aminte de povestea cu extraterestrul. Vestea bună este că, atunci când Dumnezeu ne scoate dintr-o țară străină, nu ne lasă în ignoranță, neștiutori. El Și-a salvat poporul din mâna egiptenilor, dar l-a învățat principiile și căile Sale. Acestea s-au dovedit a fi viață pentru ei. Poporul a trebuit însă să le învețe, să le exerseze și a avut de dat multe bătălii până să-și însușească aceste principii ale credinței.

Probabil că și pe tine te-a scos Dumnezeu din robie. Fie că a fost vorba de o familie disfuncțională, de lume, de propriul tău fariseism religios sau de haosul stării tale pierdute – El a fost Răscumpărătorul tău. Dar ceea ce a câștigat El pentru tine, tu trebuie acum să iei în stăpânire. Țara în care te-a adus Domnul are anumite realități și principii. Învață-le, așa cum sunt ele vestite în Cuvântul Său, și vei descoperi că Împărăția Sa este un loc minunat în care să-ți duci viața.

6

MITURI COMUNE DESPRE GRANIȚE

UNA DINTRE DEFINIȚIILE MITULUI SPUNE ASTFEL: mitul este o născocire care seamănă cu adevărul. Uneori sună atât de adevărat, încât creștinii o vor crede automat. Unele dintre aceste mituri își au originea în mediul nostru familial. Unele provin din bisericile noastre sau din învățăturile noastre teologice elementare. Iar altele se nasc din propria noastră înțelegere eronată. Indiferent care le-ar fi sursa, analizați, vă rog, într-un duh de rugăciune, următoarele „afirmații care par adevărate".

MITUL NR. 1: DACĂ STABILESC GRANIȚE, ÎNSEAMNĂ CĂ SUNT EGOIST

„Ia stai puțin", spuse Teresa, clătinând din cap. „Cum aș putea eu să pun limite celor care au nevoie de mine? N-aș dovedi astfel că trăiesc pentru mine, și nu pentru Dumnezeu?"

Teresa dădea glas uneia dintre principalele obiecții pe care le ridică creștinii, atunci când vine vorba de stabilirea unor granițe, și anume: o teamă adânc înrădăcinată de a nu fi egocentric, de a nu te preocupa decât propriile neliniști, nu și ale celorlalți.

Este cât se poate de adevărat că trebuie să fim oameni iubitori, preocupați de bunăstarea celorlalți. La drept vorbind, *principalul semn distinctiv al creștinilor este că-i iubim pe cei din jur* (Ioan 13:35).

Deci, nu cumva granițele ne întorc de la o viață centrată asupra altora, la una de egocentrism? Răspunsul este nu. *Granițele potrivite ne măresc capacitatea de a ne îngriji de ceilalți.* Persoanele cu granițe foarte bine formate sunt cele mai grijulii și mai empatice din lume. Cum e posibil asta?

În primul rând, haideți să facem distincția între termenii *egoism* și *administrare*. Egoismul reprezintă o fixație asupra propriilor aspirații și dorințe, lăsând la o parte responsabilitatea de a-i iubi pe ceilalți. Cu toate că nutrirea unor aspirații și dorințe este o trăsătură dăruită de Dumnezeu (Prov. 13:4), rolul nostru este să le menținem pe acestea în armonie cu țelurile sănătoase și cu responsabilitatea noastră.

Printre altele, se poate întâmpla *să nu vrem* lucrurile de care *avem nevoie*. Poate că domnul Insensibil are nevoie disperată de ajutor, fiindcă nu știe cum să-i asculte pe ceilalți. Dar poate că el nici nu-și dorește asta. Dumnezeu este mult mai interesat să ne împlinească nevoile decât să ne îndeplinească toate dorințele. De exemplu, El i-a refuzat lui Pavel dorința de a-i îndepărta „țepușul din carne" (2 Cor. 12:7–10). În același timp însă, Dumnezeu a împlinit nevoile lui Pavel, astfel încât acesta era mulțumit și se simțea bogat:

> Știu să trăiesc smerit și știu să trăiesc în belșug. În totul și pretutindeni m-am deprins să fiu sătul și flămând, să fiu în belșug și să fiu în lipsă. Pot totul în Hristos care mă întărește. (Fil. 4:12–13)

Creștinului care se teme să stabilească granițe îi este de folos să știe că Dumnezeu vine în întâmpinarea nevoilor noastre. „Și Dumnezeul meu să îngrijească de toate trebuințele voastre, după bogăția Sa, în slavă, în Isus Hristos" (Fil. 4:19). În același timp, Dumnezeu nu consideră că aspirațiile și dorințele noastre sunt cu totul rele. El ne va împlini multe dintre ele.

Nevoile noastre cad în responsabilitatea noastră

Pe de altă parte, chiar și ținând cont de ajutorul lui Dumnezeu, este extrem de important să înțelegem că împlinirea propriilor nevoi este, în esență, treaba *noastră*. Nu putem aștepta pasivi ca alții să aibă grijă de noi. Isus ne-a spus „să cerem... să căutăm... să batem" (Mat. 7:7). Rolul nostru este să „ducem până la capăt mântuirea [noastră], cu frică și cutremur" (Fil. 2:12). Chiar și în condițiile în care știm că „Dumnezeu este Acela care lucrează în [noi]", fiecare dintre noi este responsabil pentru sine însuși.

Este un tablou cu totul diferit de cel cu care suntem obișnuiți, mulți dintre noi. Unii oameni își consideră nevoile ca pe ceva rău, egoist sau, în cel mai bun caz, un lux. Alții le văd ca pe ceva ce Dumnezeu sau ceilalți oameni trebuie să facă în locul lor. Dar tabloul zugrăvit în Biblie este clar: viețile noastre sunt responsabilitatea noastră.

La sfârșitul vieții fiecăruia, acest adevăr devine limpede ca cristalul. Cu toții „trebuie să ne înfățișăm înaintea scaunului de judecată al lui Hristos, pentru ca fiecare să-și primească răsplata după binele sau răul pe care-l va fi făcut când trăia în trup" (2 Cor. 5:10). Iată un gând care te trezește la realitate!

Administrarea

Pentru a înțelege conceptul de stabilire a limitelor, ne ajută să-l privim din perspectiva faptului că viața noastră este un dar de la Dumnezeu. La fel cum managerul unui centru comercial are grijă de un magazin, în locul proprietarului, tot așa trebuie să facem și noi, cu sufletele noastre. Dacă lipsa granițelor ne determină să administrăm prost magazinul, proprietarul are dreptul să se supere pe noi.

Sarcina noastră este aceea de a ne dezvolta viața, aptitudinile, sentimentele, gândurile și comportamentul. Creșterea noastră spirituală și emoțională reprezintă „dobânda" primită de Dumnezeu de pe urma investiției Sale în noi. Când spunem „nu" oamenilor și activităților care ne-ar dăuna, protejăm de fapt investiția lui Dumnezeu. După cum puteți observa, există o diferență semnificativă între egoism și administrare.

MITUL NR. 2: GRANIȚELE SUNT UN SEMN DE NESUPUNERE

Mulți creștini se tem că stabilirea și menținerea unor limite semnalează răzvrătire sau neascultare. În cercurile religioase vei auzi deseori afirmații de genul: „Faptul că nu ești dispus să te conformezi programului nostru dovedește că inima ta e rece, indiferentă." Din cauza acestui mit, nenumărate persoane rămân prinse în capcana activităților fără de sfârșit, fără vreo valoare reală, din punct de vedere spiritual și emoțional.

Adevărul are însă puterea de a-ți schimba viața: *lipsa* granițelor este adesea un semn al neascultării. Indivizii cu limite nesigure sunt deseori complianți pe dinafară, dar răzvrătiți și resentimentari, pe dinăuntru. Ei ar dori să poată spune „nu", însă le e teamă. Așa că-și ascund frica sub niște „da"-uri rostite cu jumătate de gură, cum a făcut și Barry.

După terminarea slujbei de la biserică, tocmai când Barry era pe punctul de a ajunge la mașină, Ken l-a prins din urmă. *Asta-i bună*, gândi Barry. *Poate că totuși reușesc să scap cumva.*

„Barry!" bubui Ken. „Ce mă bucur că te-am prins!"

Ken – liderul grupului de celibatari, responsabil cu studiul biblic – era cât se poate de dedicat recrutării de oameni care să participe la studiile pe care le conducea; dar adesea se arăta insensibil, neînțelegând că nu toată lumea dorea să participe la întâlnirile organizate de el.

„Deci, la care studiu să te înscriu, Barry? La cel despre profeții, despre evanghelizare sau la cel despre Marcu?"

Disperat, Barry gândi în sinea sa: *Aș putea să-i spun „Niciunul dintre ele nu mă interesează. Nu mă suna – am să te sun eu." Dar Ken ocupă o poziție de conducere în grupul celibatarilor. Mi-ar putea periclita relațiile cu ceilalți din grup. Mă întreb care curs o fi mai scurt?*

„Ce-ai zice de cel despre profeții?" își dădu Barry cu presupusul. N-o nimeri.

„Minunat! Vom studia vremurile de pe urmă pe parcursul următoarelor optsprezece luni. Ne vedem luni." Și Ken se îndepărtă, triumfător.

Haideți să analizăm scena care tocmai s-a petrecut. Barry a evitat să-i spună „nu" lui Ken. La prima vedere, s-ar părea că a ales ascultarea. Și-a luat angajamentul să participe la un studiu biblic. Și ăsta-i un lucru bun, nu-i așa? Categoric.

Dar haideți să ne uităm mai bine. Care a fost motivația pentru care Barry nu i-a spus „nu" lui Ken? Care au fost, în cazul lui, „simțirile și

gândurile inimii" (Ev. 4:12)? Frica. Lui Barry i-a fost frică de influența politică pe care o avea Ken asupra grupului. Se temea că ar pierde alte relații, dacă l-ar dezamăgi pe Ken.

De ce este important acest aspect? Pentru că ilustrează un principiu biblic: *„nu"-ul lăuntric anulează „da"-ul exterior.* Pe Dumnezeu Îl preocupă mai mult inima noastră decât ascultarea noastră exterioară, vizibilă. „Căci bunătate voiesc, nu jertfe, și cunoștință de Dumnezeu, mai mult decât arderi de tot!" (Osea 6:6).

Cu alte cuvinte, dacă Îi spunem „da" lui Dumnezeu sau oricui altcuiva, când în realitate am vrea să spunem „nu", intrăm în postura omului *compliant*. Și este totuna cu minciuna. Buzele noastre spun „da", însă inima (și adesea și acțiunile noastre fără tragere de inimă) spun „nu". Chiar credeți că Barry va duce până la capăt acest an și jumătate de studiu biblic cu Ken? Foarte probabil că va apărea vreo prioritate care va sabota dedicarea lui Barry și atunci el va părăsi grupul – fără însă a-i spune lui Ken adevăratul motiv.

Iată o perspectivă bună din care putem aborda acest mit, că granițele sunt un semn de neascultare: *dacă nu putem spune „nu", atunci nu putem spune nici „da"*. De ce? E vorba despre motivația noastră de a asculta, de a iubi sau de a fi responsabili. Întotdeauna trebuie ca „da"-ul nostru să fie rostit dintr-o inimă iubitoare. Dacă motivația noastră este frica, atunci nu iubim.

Biblia ne învață cum să fim ascultători: „Fiecare să dea după *cum a hotărât în inima lui*: nu *cu părere de rău* sau *de silă*, căci „pe cine dă *cu bucurie* îl iubește Dumnezeu" (2 Cor. 9:7, subl. n.).

Priviți puțin la primele două moduri de a dărui menționate: „cu părere de rău" și „din silă". Ambele presupun frica – fie de o persoană în carne și oase, fie de propria conștiință vinovată. Aceste motive nu pot subzista alături de iubire, pentru că „în dragoste nu este frică; ci dragostea desăvârșită izgonește frica" (1 Ioan 4:18). Fiecare dintre noi trebuie să dăruiască după cum a hotărât în inima lui. Când ne temem să spunem „nu", „da"-ul nostru este compromis.

Pe Dumnezeu nu-L interesează câtuși de puțin să ne supunem Lui din frică, „pentru că frica are cu ea pedeapsa; și cine se teme n-a ajuns desăvârșit în dragoste" (1 Ioan 4:18). Dumnezeu dorește un răspuns izvorât din iubire.

Sunt granițele un semn al neascultării? Pot fi. Putem spune „nu" unor lucruri bune, din motive greșite. Dar faptul că avem un „nu" la activ ne ajută să clarificăm situația, să fim cinstiți, să spunem adevărul despre motivele noastre; după care Îl putem lăsa pe Dumnezeu să lucreze în noi. Acest proces nu poate fi dus la bun sfârșit într-o inimă temătoare.

MITUL NR. 3: DACĂ ÎNCEP SĂ STABILESC LIMITE, VOI FI RĂNIT DE CEI DIN JUR

Deși de obicei era cea mai tăcută din grupul său de studiu biblic pentru femei, de data asta Debbie luă cuvântul. Tema serii era „modul biblic de rezolvare a conflictelor", iar Debbie nu mai putea păstra tăcerea, nici măcar o clipă. „Mă pricep să prezint faptele și argumentele care-mi susțin opinia, în așa fel încât să arăt că-mi pasă de celălalt. Însă soțul meu mă va părăsi dacă încep să-l contrazic! Ei, în situația asta, ce-aș putea face?"

Mulți se confruntă că aceeași problemă ca Debbie. Ea crede cu toată sinceritatea în granițe, însă este îngrozită de consecințele lor.

Se poate oare ca cei din jur să se înfurie pe granițele noastre și să ne atace sau să se îndepărteze de noi? Categoric. Dumnezeu nu ne-a dat nicidecum puterea sau dreptul de a controla reacția altora la „nu"-ul nostru. Unii îl vor primi cu brațele deschise; alții îl vor urî.

Isus i-a spus tânărului bogat un adevăr dur despre viața veșnică. El înțelesese că omul acela se închina banului. Prin urmare, i-a spus să-și dea averea săracilor, ca să-I facă loc lui Dumnezeu în inima sa. Rezultatele n-au fost încurajatoare: „Când a auzit tânărul vorba aceasta, a plecat foarte întristat; pentru că avea multe avuții" (Mat. 19:22).

Isus ar fi putut manipula cumva situația, făcând-o mai ușor de acceptat. Ar fi putut spune, bunăoară: „Ce-ar fi să dăruiești nouăzeci la sută?" La urma urmelor, El e Dumnezeu, și El face regulile! Însă nu a procedat așa. Știa că tânărul acela trebuia să înțeleagă clar cui să I se închine. Așa că l-a lăsat să plece.

Nici noi nu putem face mai puțin. Nu putem să-i manipulăm pe oameni, determinându-i să ne admită granițele doar pentru că le-am dat prin zahăr, pentru a le face apetisante. *Granițele sunt un fel de „hârtie de turnesol", cu care poți testa calitatea relațiilor.* Acele persoane din viața noastră care ne pot respecta granițele, vor prețui dorințele, opiniile și independența noas-

tră. Cei care nu ne pot respecta granițele, ne dau de înțeles prin aceasta că nu prețuiesc „nu"-ul nostru. Acestora din urmă nu le place decât „da"-ul nostru, complianța noastră.

Când Isus a zis: „Vai de voi, când toți oamenii vă vor grăi de bine! Fiindcă tot așa făceau părinții lor cu prorocii mincinoși!" (Luca 6:26), el spunea, de fapt: „Nu fiți oameni dintr-aceia care doar gâdilă plăcut urechile. Nu fiți veșnic împăciuitori." Dacă tot ce spui este apreciat de toată lumea, foarte probabil că tu cam denaturezi adevărul.

Stabilirea limitelor are de-a face cu rostirea adevărului. Biblia face o distincție clară între cei care iubesc și cei care nu iubesc adevărul. Dintr-o primă categorie fac parte cei care acceptă bucuros granițele tale. Care le recunosc și care iau seama la ele. Care spun astfel: „Mă bucur că ai o opinie diferită de a mea în această privință. Asta mă face un om mai bun." Oamenii aceștia sunt numiți *înțelepți* sau *drepți*.

Al doilea tip de oameni sunt cei care urăsc limitele. Care nu pot suferi faptul că ești de altă părere. Care încearcă să te manipuleze să renunți la comorile tale. Fă acest experiment, cu „hârtia noastră de turnesol", în relațiile semnificative din viața ta. Spune-le „nu" într-un domeniu oarecare. Iar ca rezultat, fie intimitatea dintre voi se va adânci, fie vei descoperi că încă de la bun început relația era foarte slabă.

Așadar, ce va face Debbie, femeia al cărei soț este un „spărgător de granițe" învederat? Oare își va duce el la îndeplinire amenințarea și o va părăsi? S-ar putea. Nu-l putem controla pe celălalt. Dar, dacă singurul lucru care-l ține pe soțul lui Debbie acasă este complianța ei totală, atunci se mai poate vorbi de o căsnicie, în adevăratul sens al cuvântului? Și cum ar putea fi rezolvate vreodată aceste probleme, dacă atât el, cât și ea le evită?

Oare granițele lui Debbie o condamnă la o viață de izolare? Cu certitudine, nu. Dacă faptul că spui adevărul îl determină pe celălalt să te părăsească, situația creată îi dă bisericii ocazia de a oferi sprijin și un „cămin" spiritual și emoțional persoanei abandonate.

În niciun caz nu pledăm pentru divorț. Ideea e că nu poți face pe cineva să stea cu tine sau să te iubească. În ultimă instanță, decizia aceasta este la latitudinea partenerului tău. Uneori, stabilirea granițelor te ajută să înțelegi limpede că de fapt ai fost părăsit cu multă vreme în urmă, din toate punctele de vedere, mai puțin poate cel fizic. Deseori, atunci când apare o criză de genul acesta, ea ajută cuplul cuprins de frământări să se

împace și să-și refacă mariajul, transformându-l într-unul biblic. Problema a fost adusă în discuție, iar acum cei doi se pot ocupa de rezolvarea ei.

Avertisment: soțul lipsit de granițe, care își creează încetul cu încetul limite, inițiază o schimbare în căsnicie. Vor fi mai multe neînțelegeri. Mai multe conflicte legate de valori, programe, bani, copii și sex. Cu toate acestea, deseori limitele îl ajută pe soțul care și-a pierdut controlul să înceapă să simtă durerea necesară, care-l va motiva să-și asume mai multe responsabilități în căsnicie. Multe căsnicii devin mai puternice după stabilirea granițelor, deoarece soțul celălalt începe să simtă lipsa relației.

Ne vor abandona sau ne vor ataca unii oameni, pentru ca avem granițe? Da. Dar este mai bine să aflăm adevărul despre caracterul lor și să luăm atitudine pentru a rezolva problema, decât să nu știm niciodată.

Întâi atașamentul, și abia apoi granițele

Gina era ochi și urechi la consilier, în timp ce acesta îi explica cum stau lucrurile, în ce privește problema ei cu granițele. „Parcă totul a început acum să se lege", spuse ea la plecare, după încheierea ședinței. „Deja îmi dau seama de câteva schimbări pe care va trebui să le fac."

Următoarea ședință de consiliere a fost cât se poate de diferită. Gina a intrat în birou înfrântă și rănită. „Granițele astea nu-s chiar așa de grozave cum se crede", a exclamat, copleșită de tristețe. „Săptămâna asta i-am confruntat pe soțul meu, pe copii, pe părinții și pe prietenii mei, atrăgându-le atenția că nu-mi respectă granițele. Iar acum nimeni nu mai vorbește cu mine!"

Care era problema? Nu încape îndoială că Gina se implicase cu totul, fără rezerve, în efortul legat de granițele sale – însă omisese să găsească un loc sigur, unde să poată lucra la granițe. Nu este înțelept să te înstrăinezi imediat de toate persoanele importante pentru tine. Nu uita că ai fost creat pentru relații. Ai nevoie de oameni. Trebuie să existe în viața ta anumite locuri unde să te simți legat de cineva, unde ești iubit necondiționat. Și doar pornind din locul acela, unde ai „rădăcina și temelia pusă în dragoste" (Efes. 3:17), poți începe să înveți să spui adevărul, într-o atmosferă de siguranță. Așa poți să te pregătești pentru împotrivirea pe are o vei întâmpina din partea celorlalți, atunci când îți vei stabili granițe biblice.

MITUL NR. 4: DACĂ STABILESC GRANIȚE, ÎI VOI RĂNI PE CEILALȚI

„Cea mai mare problemă care apare atunci când îi spun mamei mele „nu" este «tăcerea ei rănită»", spuse Barbara. „Durează cam patruzeci și cinci de secunde și se manifestă de fiecare dată când îi zic că nu pot merge în vizită la ea. Și este întreruptă doar de scuzele mele că am fost atât de egoistă și de stabilirea orei la care să mă duc în vizită. După care, gata, mama se simte ok. Aș face *orice* ca să evit tăcerea aia."

Dacă stabilești granițe, te temi că limitele tale vor leza pe altcineva – pe cineva pe care ai vrea sincer să-l vezi fericit și împlinit:

- Prietenul care vrea să împrumute mașina ta, atunci când ai avea tu nevoie de ea
- Ruda ta, aflată într-o veșnică jenă financiară, și care-ți cere cu disperare un împrumut
- Persoana care-ți cere ajutor, atunci când tu însuți ești într-o stare deplorabilă

Problema e că uneori *tu consideri granițele drept o armă ofensivă.* Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. *Granițele sunt un instrument defensiv.* Granițele adecvate nu controlează, nu atacă, nici nu rănesc pe nimeni. Ele pur și simplu nu lasă ca lucrurile tale de preț să-ți fie luate într-un moment nepotrivit. Se poate ca, spunându-le „nu" adulților care sunt responsabili pentru împlinirea propriilor nevoi, să le cauzezi un oarecare disconfort. Poate că vor fi nevoiți să-și îndrepte căutările în altă parte. Dar nu-i vei răni.

Acest principiu nu-i are în vedere doar pe cei care ar dori să ne controleze sau să ne manipuleze, ci se aplică și nevoilor legitime ale celor din jur. Chiar și atunci când o persoană are o problemă reală, serioasă, există momente când, dintr-un motiv sau altul, nu ne putem sacrifica. De exemplu, Isus a lăsat în urmă mulțimile, pentru a fi singur cu Tatăl Său (Mat. 14:22–23). În situații de felul acesta, trebuie să le îngăduim celorlalți să-și asume responsabilitatea pentru propriile „sarcini" (Gal. 6:5) și să caute altundeva împlinirea nevoilor lor.

Și am ajuns astfel la o chestiune extrem de importantă. Fiecare dintre noi avem nevoie de mai mult decât Dumnezeu și un prieten foarte bun.

Avem nevoie de un grup de relații în care să găsim suport. Și asta dintr-un motiv cât se poate de simplu: dacă în viața noastră există mai mult decât o singură persoană, prietenii noștri vor avea și ei voie să fie umani. Să fie ocupați. Să fie indisponibili, uneori. Să sufere și să aibă probleme personale. Să se bucure de un timp de singurătate.

În felul acesta, dacă se întâmplă ca o anume persoană să nu ne poată fi alături, avem mereu și un alt număr de telefon la care să sunăm. Va exista și o altă persoană care poate că are ceva să ne ofere. Și atunci nu mai suntem sclavii conflictelor legate de programul unui anume individ.

Iată frumusețea ce se ascunde în spatele învățăturii biblice despre Biserică, trupul lui Hristos. Împreună, alcătuim un grup de păcătoși necizelați, noduroși, nedesăvârșiți, care cer ajutor și oferă ajutor, care cer iarăși și iarăși dăruiesc. Iar atunci când rețeaua noastră de suport este îndeajuns de puternică, ne ajutăm unul pe altul să ne maturizăm, pentru a deveni ceea ce Dumnezeu ne-a menit să fim: „cu toată smerenia și blândețea, cu îndelungă răbdare; îngăduiți-vă unii pe alții în dragoste, și căutați să păstrați unirea Duhului, prin legătura păcii" (Efes. 4:2–3).

Dacă ne-am asumat responsabilitatea de a cultiva câteva relații de suport, în maniera biblică amintită mai sus, atunci vom putea primi un „nu" din partea altei persoane. De ce? Pentru că atunci ne vom putea îndrepta și către altcineva.

Amintiți-vă că Dumnezeu nu a avut nicio problemă să-i spună lui Pavel că nu-i va înlătura țepușul din carne. Și El ne spune tuturor „nu", și încă destul de des! Dumnezeu nu-Și face griji că granițele Sale ne vor răni. El știe că trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru propria viață – iar uneori „nu"-ul ne ajută să facem tocmai acest lucru.

MITUL NR. 5: GRANIȚELE ÎNSEAMNĂ MÂNIE

Într-un final, Brenda își luase inima în dinți și se hotărâse să-i spună șefului ei că de acum încolo nu va mai lucra în weekenduri fără să fie plătită. Își programase o întâlnire cu acesta și lucrurile merseseră bine. Șeful ei fusese înțelegător, iar situația era pe cale să se rezolve. Totul mersese bine – mai puțin ceea ce se petrecea în sufletul Brendei.

Discuția începuse destul de inocent. Brenda înșirase toate nemulțumirile ei legate de situația de la serviciu și își prezentase punctul

de vedere, precum și sugestiile pe care le avea. Însă când ajunsese cam pe la mijlocul discursului său, sesizase cu surprindere că sufletul îi era cuprins încetul cu încetul de o furie năprasnică. Îi fusese greu să-și ascundă sentimentul acela de mânie și nedreptate. Și chiar îl dăduse în vileag prin vreo două comentarii sarcastice despre „partidele de golf de vinerea" ale șefului ei – comentarii pe care Brenda nu intenționase să le facă.

Acum, stând la birou, Brenda nu mai înțelegea nimic. De unde izvorâse mânia? Oare era și ea „genul ăla de om care..."? Poate că de vină erau granițele astea, pe care începuse să le stabilească.

Nu e niciun secret că, adesea, atunci când oamenii încep să spună adevărul, să stabilească limite și să-și asume responsabilități, un „nor de mânie" se ține după ei, pentru o vreme. Devin hipersensibili, se ofensează imediat și descoperă în ei înșiși un temperament extrem de irascibil și imprevizibil, care-i sperie. Prietenii lor vor face comentarii critice de genul: „Nu mai ești persoana aceea drăguță și afectuoasă pe care-o știam." Vinovăția și rușinea declanșate de aceste remarci le vor produce și mai multă confuzie celor aflați la începutul drumului de stabilire a granițelor.

În concluzie: se poate spune că granițele dau naștere în noi la mânie? Nicidecum. Acest mit reprezintă o înțelegere greșită a emoțiilor, în general, și a mâniei, în special. Emoțiile sau sentimentele au un rol. Ele ne comunică ceva, sunt un semnal.

Iată câteva lucruri pe care ni le transmit emoțiile noastre „negative". Teama ne spune să ne îndepărtăm pe pericol, să fim atenți. Tristețea ne spune că am pierdut ceva – o relație, o ocazie sau o idee. Și mânia este tot un semnal. La fel ca frica, mânia semnalizează pericolul. Însă, în loc să ne îndemne să ne retragem, mânia este un semn că trebuie să facem un pas înainte, ca să ne confruntăm cu amenințarea. Mânia lui Isus, la vederea pângăririi Templului, este un exemplu al modului cum funcționează acest sentiment (Ioan 2:13–17).

Mânia ne spune că granițele ne-au fost încălcate. La fel ca sistemul de apărare prin radar al unei țări, sentimentele de mânie servesc drept „sistem de avertizare precoce", transmițându-ne că suntem în pericol de a fi răniți sau controlați de altcineva.

„Deci de-asta mă trezesc eu că am o atitudine ostilă față de vânzătorii insistenți sau băgăreți!" exclamă Carl. Nu reușea să înțeleagă de ce-i era atât de greu să-i iubească pe angajații din vânzări, care parcă nu-i auzeau

„nu"-ul. Aceștia încercau să treacă dincolo de granițele sale financiare, iar mânia lui Carl își făcea pur și simplu treaba.

Totodată, mânia ne dă sentimentul că avem puterea să rezolvăm o anume problemă. Ne dă energia necesară pentru a ne apăra pe noi înșine, pe cei dragi și principiile noastre. De fapt, în Vechiul Testament apare frecvent o ilustrație care-l descrie pe omul mânios ca având „un nas fornăitor". Imaginați-vă un taur în arenă, gâfâind cu spume la gură și râcâind pământul cu copita, adunându-și toate puterile pentru a ataca, și veți înțelege analogia.

Dar, la fel cum stau lucrurile cu toate emoțiile, nici mânia nu înțelege noțiunea de timp. Mânia nu se risipește automat, dacă pericolul a survenit în urmă cu două minute – sau în urmă cu douăzeci de ani! Ea trebuie prelucrată în mod corespunzător. Altfel, mânia va continua să existe în adâncul inimii.

Iată de ce indivizii cu granițe lezate sunt adesea șocați de furia cumplită pe care o simt în suflet atunci când încep să stabilească limite. În general, nu este vorba de „mânie nouă" – e o „mânie veche". Deseori sunt ani întregi de „nu"-uri cărora nu li s-a dat glas niciodată, de „nu"-uri niciodată respectate, niciodată ascultate. Protestele împotriva răului și a tuturor violărilor sufletului nostru zac înlăuntrul nostru, așteptând să spună adevărul.

Scripturile afirmă că pământul se cutremură sub mâna „unui rob care a început să împărătească" (Prov. 30:22). Singura diferență între rob și împărat este aceea că unul nu are dreptul *la nicio alegere*, iar altul poate face *orice alegere*. Când, dintr-odată, dai o putere nemăsurată celor care au fost întemnițați toată viața, rezultatul e adesea un tiran mânios. Ani lungi de încălcări constante ale granițelor generează multă mânie.

Se întâmplă foarte frecvent ca persoanele cu granițe lezate să-și „recupereze restanțele" în privința mâniei. Se poate ca aceștia să treacă printr-o perioadă când analizează încălcările din trecut ale granițelor, încălcări de care nici nu și-au dat seama vreodată.

Familia lui Nathan era cunoscută în micul orășel ca familia ideală. În copilărie, ceilalți erau invidioși pe el, spunându-i: „Ești norocos că părinții tăi îți sunt atât de apropiați – alor mei nici că le pasă de mine." Plin de recunoștință pentru familia sa atât de apropiată, Nathan n-a remarcat niciodată că de fapt familia sa controla cu mare băgare de seamă diferendele și individualitatea fiecăruia. Niciodată nu se întâmpla ca ei să aibă păreri diferite sau să se certe în legătură cu vreo convingere sau vreun

sentiment. „Am crezut mereu că conflictul înseamnă o pierdere a iubirii", spunea Nathan.

Doar când căsnicia sa a început să aibă de suferit, a început să-și pună întrebări cu privire la trecut. Naiv, se căsătorise cu o femeie care îl manipula și-l controla. După câțiva ani de căsnicie, și-a dat seama că relația lor avea probleme serioase. Însă, spre surprinderea sa, Nathan nu era mânios doar pe el însuși, pentru că se băgase într-o asemenea belea, ci și pe părinții lui, pentru că nu-l pregătiseră adecvat pentru a face față mai bine vieții.

Fiindcă iubea cu toată sinceritatea familia caldă în care fusese crescut, Nathan se simțea vinovat și neloial atunci când își aducea aminte de situații când încercările sale de a se detașa de părinți și de a-și stabili propriile limite fuseseră zădărnicite duios și consecvent. Mama sa plângea adesea din cauza spiritului său certăreț. Tatăl îi spunea să n-o supere pe mama. Iar granițele lui Nathan au rămas imature și nefuncționale. Cu cât înțelegea mai clar cât de mult îl costase acest lucru, cu atât mai mânios se simțea. „Eu am hotărât ce să fac în viață", a spus el. „Dar viața mea ar fi fost mult mai bună dacă ei m-ar fi ajutat să învăț să spun «nu» celor din jur."

A rămas Nathan mânios pe părinții săi pe vecie? Nu și nici tu nu trebuie să o faci. Pe măsură ce sentimentele ostile ies la suprafață, adu-le în cadrul relației. Mărturisește-le. Biblia ne îndeamnă să ne spunem unul altuia adevărul cu privire la lipsurile noastre, pentru a fi vindecați (Iac. 5:16). Experimentează harul lui Dumnezeu prin intermediul celor care te iubesc în mânia ta! Acesta este un prim pas către rezolvarea mâniei din trecut.

Un al doilea pas îl reprezintă reconstruirea porțiunilor lezate ale sufletului tău. Asumă-ți responsabilitatea pentru vindecarea „comorilor" care poate că ți-au fost întinate. În ce-l privește pe Nathan, simțul autonomiei și al siguranței sale personale fusese profund rănit. A trebuit să exerseze multă vreme, pentru a-l redobândi în relațiile sale fundamentale. Însă cu cât Nathan înainta mai mult în procesul vindecării, cu atât simțea mai puțină mânie.

În sfârșit, pe măsură ce înțelegi granițele biblice, capeți mai multă siguranță pentru prezent. Capeți mai multă încredere. Ești tot mai puțin sclavul fricii de oameni. Ce a făcut Nathan? A stabilit granițe mai bune în relația cu soția sa și și-a îmbunătățit căsnicia. Pe măsură ce-ți formezi granițe mai bune, ai tot mai puțină nevoie de mânie. Și asta pentru că, de

multe ori, mânia era singura graniță pe care o aveai. Însă, odată ce nimic nu-ți mai știrbește „nu"-ul, nu mai ai nevoie de „semnalul transmis de furie". Ajungi să poți prevedea răul ce se îndreaptă înspre tine și, cu ajutorul granițelor, să-l împiedici să te rănească.

Nu te teme de furia pe care o descoperi în lăuntrul tău atunci când începi să-ți formezi granițele. Ea reprezintă protestul unor părți mai timpurii ale sufletului tău. Acele părți trebuie scoase la iveală, înțelese și iubite atât de Dumnezeu, cât și de ceilalți oameni. După care tu însuți trebuie să-ți asumi responsabilitatea de a le vindeca și de a-ți forma granițe mai bune.

Granițele diminuează mânia

Ajungem astfel la un aspect important privitor la mânie: cu cât granițele noastre sunt mai biblice, cu atât simțim mai puțină mânie! Persoanele cu granițe mature sunt oamenii cel mai puțin mânioși din lume. Cu toate că cei care abia încep să muncească la formarea granițelor văd cum mânia lor sporește, această fază va lua sfârșit, odată cu creșterea și formarea granițelor.

De ce se întâmplă astfel? Amintiți-vă ce am spus despre mânie: că are rolul de „sistem de avertizare precoce". Simțim mânie atunci când ni se încalcă limitele. Dacă poți împiedica de la bun început încălcarea granițelor tale, nu mai ai nevoie de mânie. Înseamnă că deții într-o mai mare măsură controlul asupra vieții și valorilor tale.

Tinei îi displăcea profund faptul că, seară de seară, soțul ei ajungea acasă cu patruzeci și cinci de minte întârziere, față de ora stabilită pentru cină. Se chinuia mult să păstreze mâncarea fierbinte; între timp, copiilor li se făcea foame și erau morocănoși, iar programul serii era dat peste cap. Însă lucrurile s-au schimbat atunci când ea a început să servească masa la timp, indiferent dacă soțul ei era sau nu prezent. Întorcându-se acasă, el găsea doar resturi băgate în frigider, pe care trebuia să le reîncălzească și să le mănânce de unul singur. Vreo trei-patru „episoade" de genul acesta l-au stimulat pe soțul Tinei să se rupă de la muncă ceva mai devreme!

Granița Tinei (să mănânce la timp, împreună cu copiii) a împiedicat-o să se simtă abuzată și victimizată. Prin felul cum a acționat, Tina a făcut ca nevoile sale să fie satisfăcute, nevoile copiilor să fie împlinite,

iar ea să nu se mai simtă plină de mânie. Vechea zicală: „Nu te supăra – răzbună-te" este incorectă. Mult mai bine ar fi să spui: „Nu te supăra – fixează o limită!"

MITUL NR. 6: CÂND CEI DE LÂNGĂ MINE ÎȘI STABILESC GRANIȚE, LUCRUL ACESTA MĂ RĂNEȘTE

„Randy, îmi pare rău, dar nu-ți pot împrumuta banii aceia", spuse Pete. „E chiar un moment prost pentru mine."

Cel mai bun prieten al meu, gândi Randy în sinea lui. *Vin la el cu o nevoie și el îmi întoarce spatele. Ce lovitură! Cred că asta-mi arată ce fel de prietenie există între noi.*

Randy e gata să se îmbarce în călătoria unei vieți lipsite de granițe, în relația cu cei din jur. De ce? Pentru că, pe când se afla în postura de „primitor", Randy a fost rănit. Sub impulsul emoțiilor, el a făcut chiar și un jurământ, promițând să nu pună niciodată pe cineva în situația prin care trecuse el.

Mulți dintre noi suntem asemenea lui Randy. Dacă se întâmplă ca cineva să refuze cererea noastră de ajutor, rămânem cu un gust amar. Cu o senzație de durere, respingere sau răceală. Și devine greu de conceput că stabilirea unor limite ar putea fi ceva util sau bun.

Cu siguranță, nu e plăcut să fii nevoit să accepți granițele altora. Niciunul dintre noi nu se bucură la auzirea cuvântului „nu". Haideți să vedem de ce este atât de problematic să acceptăm granițele celorlalți.

În primul rând, *impunerea asupra noastră a unor granițe inadecvate ne poate răni, mai ales în copilărie*. Un părinte își poate răni copilul neoferind măsura adecvată de legătură emoțională, la momentul potrivit. Nevoile emoționale și psihologice ale copiilor cad în primul rând în sarcina părinților. Cu cât copilul este mai mic, cu atât are mai puține locuri către care se poate îndrepta, pentru a-și împlini aceste nevoi. Un părinte egocentric, imatur sau dependent poate răni copilul, spunându-i „nu" la momentul nepotrivit.

Primele amintiri ale lui Robert sunt cele în care stătea în pătuțul său, singur în cameră, ore în șir. Părinții lui îl lăsau pur și simplu acolo, gândind că dacă nu plânge, înseamnă că e-n regulă. În realitate însă, Robert depășise faza plânsului, intrând în depresie infantilă. „Nu"-ul lor a dat

naștere în el sentimentului profund că este nedorit, sentiment care l-a însoțit și în viața adultă.

În al doilea rând, *noi ne proiectăm propriile răni asupra altor persoane*. Atunci când simți durere, una dintre reacțiile posibile este să „renegi" sentimentul neplăcut și să-l arunci asupra altora. Această atitudine poartă numele de *proiectare*. Se întâmplă destul de frecvent ca cei care au fost răniți din cauza unor granițe inadecvate în copilărie să transfere asupra altora propria fragilitate. Simțind în alții durerea lor personală, ei vor evita să le fixeze limite celor din jur, deoarece își imaginează cât de devastator ar fi acest lucru pentru acei oameni.

Lui Robert i-a fost extrem de dificil să-i pună limite fiicei sale de trei ani, Abby, în privința orei de culcare. Ori de câte ori ea plângea, nevrând să meargă în pătuț, el intra în panică gândind: *Îmi abandonez fiica – ea are nevoie de mine, iar eu nu sunt lângă ea*. În realitate, Robert era un tată minunat, care seara la culcare îi citea povești fetiței lui, se ruga cu ea și cântau împreună. Însă, în lacrimile ei, el își citea propria durere. Rănile lui Robert l-au împiedicat să stabilească o limită corectă dorinței lui Abby, care ar fi vrut să cânte și să se joace cu el până dimineața.

În al treilea rând, *incapacitatea de a accepta granița altei persoane poate însemna că la mijloc este o relație idolatră*. Kathy se simțea rănită și izolată atunci când soțul ei nu voia să stea de vorbă cu ea, seara, la culcare. Tăcerea lui a dat naștere unor sentimente copleșitoare de alienare. A început să întrebe dacă nu cumva este rănită de granițele soțului său.

Dar adevărata problemă era dependența lui Kathy de soțul său. Bunăstarea ei emoțională era direct legată de prezența și disponibilitatea lui în orice moment. Aștepta ca el să-i ofere tot ceea ce părinții ei alcoolici nu-i oferiseră. Când el avea o zi mai proastă și era mai retras în sine, ziua lui Kathy era un dezastru.

Cu toate că, nu încape îndoială, avem nevoie unul de altul, nimeni, în afară de Dumnezeu, nu este indispensabil. Când conflictul cu o persoană importantă pentru noi ne aduce într-o stare de disperare, este posibil ca de fapt noi să fi așezat persoana respectivă pe un piedestal care n-ar trebui să fie ocupat de nimeni altcineva decât de Dumnezeu. Nu ar trebui să considerăm niciodată că un om anume e unica sursă a binelui pe lume. O asemenea perspectivă ar dăuna atât libertății noastre spirituale și emoționale, cât și dezvoltării noastre.

Puneți-vă următoarea întrebare: „Dacă persoana al cărui «nu» nu pot să-l accept, ar muri în noaptea asta, la cine aș apela?" Este de o importanță vitală să cultivi mai multe relații profunde, semnificative. Astfel, oamenii implicați în viața noastră vor fi liberi să ne spună „nu", fără a se simți vinovați, deoarece vom avea și pe altcineva la care să apelăm.

Dacă există o anume persoană al cărei „nu" nu-l putem accepta, înseamnă că de fapt i-am predat ei controlul asupra vieții noastre. Și nu trebuie decât să ne amenințe că se va îndepărta de noi, și imediat ne supunem. Situația aceasta apare deseori în căsniciile unde unul dintre soți este ținut într-un șantaj emoțional de amenințarea celuilalt că va pleca. Nu numai că nu se poată trăi așa, dar metoda de mai sus nici măcar nu funcționează. Cel care deține controlul continuă se facă un pas înapoi ori de câte ori ceva îl nemulțumește. Iar soțul lipsit de granițe continuă cu frenezie „să meargă-n patru labe" pentru a-l face pe celălalt fericit. Cartea *Dragostea trebuie să fie puternică*, de Dr. James Dobson, este o lucrare clasică, despre acest gen de problemă a granițelor.

În al patrulea rând, *incapacitatea de a accepta granițele celorlalți poate fi semnul unei probleme legate de asumarea responsabilității.* Randy, care avea nevoie de un împrumut de la cel mai bun prieten al său, este exemplul unui om ce se confruntă cu o astfel de problemă. El îl făcea pe Pete responsabil pentru propriile lui necazuri financiare. Unii oameni se obișnuiesc atât de mult ca alții să-i salveze mereu, încât încep să creadă că bunăstarea lor cade în grija altcuiva. Se simt decepționați și privați de iubire atunci când nu sunt scoși basma curată. Ei nu reușesc să accepte responsabilitatea pentru propria viață.

Pavel i-a confruntat dur pe corinteni, într-o scrisoare adresată lor, care între timp s-a pierdut. A pus limite caracterului lor răzvrătit. Din fericire, corintenii au reacționat bine:

> Măcar că v-am întristat prin epistola mea, nu-mi pare rău; și, chiar dacă mi-ar fi părut rău – căci văd că epistola aceea v-a întristat (măcar că pentru puțină vreme) – totuși acum mă bucur, nu pentru că ați fost întristați, ci pentru că întristarea voastră v-a adus la pocăință. (2 Cor. 7:8–9)

Corintenii au primit, au acceptat și au reacționat bine la granițele lui Pavel, oricare ar fi fost acestea. Iată un semn al faptului că-ți asumi responsabilitatea.

Ne-ar prinde bine să ne amintim acum regula de aur a lui Isus: „Tot ce voiți să vă facă vouă oamenii, faceți-le și voi la fel" (Mat. 7:12). Aplicați-o când e vorba de stabilirea limitelor. Vreți ca ceilalți să vă respecte granițele? Atunci trebuie să fiți și voi dispuși să respectați granițele lor.

MITUL NR. 7: GRANIȚELE DAU NAȘTERE SENTIMENTELOR DE VINOVĂȚIE

Edward clătină din cap. „Mie unul mi se pare că e ceva-n neregulă în toată povestea asta", zise el. „Părinții mei au fost mereu atât de iubitori și de preocupați de soarta mea! Am avut o relație atât de bună! După care..." Se opri, căutându-și cuvintele.

„După care am cunoscut-o pe Judy și ne-am căsătorit. Și a fost minunat. Ne întâlneam cu părinții mei în fiecare săptămână, uneori chiar mai des. Apoi au venit și copiii. Totul era bine. Până când am primit o ofertă de serviciu, în celălalt capăt al țării. Era slujba visurilor mele – și Judy era și ea foarte entuziasmată."

„Dar imediat ce le-am spus părinților mei de oferta primită, lucrurile s-au schimbat. Am început să-i aud vorbind despre starea de sănătate a tatălui meu – nu-mi dădusem până atunci seama că situația era așa gravă. Apoi despre singurătatea mamei mele – că noi eram singurele raze de lumină din viața lor. Și despre toate sacrificiile pe care le făcuseră pentru mine."

„Și acum eu ce să fac? Au dreptate... viața lor mi-au dăruit-o mie. Cum aș putea să-i părăsesc, după toate astea?"

Edward nu este singurul care se confruntă cu această dilemă. Unul dintre obstacolele majore în calea stabilirii granițelor față de persoanele din viața noastră este sentimentul de obligație. Ce datorăm, nu doar părinților noștri, ci oricui ne-a arătat iubire? Ce este adecvat și biblic și ce nu este?

Mulți oameni rezolvă această dilemă evitând să stabilească granițe în raport cu cei față de care se simt obligați. Privind lucrurile din această perspectivă, ei pot evita sentimentele de vinovăție care-și fac apariția atunci când spunem „nu" unei persoane care a fost bună cu noi. Ei nu părăsesc niciodată casa părintească, nu schimbă școala sau biserica pe care o frecventează și nu-și schimbă niciodată serviciul sau prietenii. Chiar și atunci când mișcarea aceasta s-ar dovedi altminteri matură.

Ideea e următoarea: *pentru că am primit ceva, datorăm ceva.* Problema este însă datoria inexistentă. Dragostea pe care o primim sau banii sau timpul – sau orice altceva ne-ar face să ne simțim obligați – ar trebui acceptate ca dar.

„Darul" nu are nici un clenci. Nu e nevoie de altceva decât de recunoștință. Dătătorul nu revine asupra actului său, gândind că darul i-ar putea aduce ceva în schimb. Darul a fost oferit din simplul motiv că o persoană o iubea pe alta și dorea să facă ceva pentru ea. Punct.

În felul acesta privește Dumnezeu mântuirea pe care ne-a dat-o în dar. L-a costat însuși Fiul Său. Motivația gestului Său a fost dragostea pentru noi. Iar răspunsul nostru este să o primim și să fim recunoscători. De ce este atât de importantă recunoștința? Deoarece Dumnezeu știe că recunoștința noastră pentru ceea ce a făcut El pentru noi ne va determina să-i iubim pe cei din jur: „după învățăturile care v-au fost date, și sporind în [credință] cu mulțumiri către Dumnezeu" (Col. 2:7).

Ce le datorăm celor care sunt buni cu noi, celor cărora le-a păsat sincer de noi? Le datorăm mulțumiri. Și din pornirile unei astfel de inimi recunoscătoare ar trebui să mergem și să-i ajutăm pe alții.

Trebuie să facem distincția între cei care „dau ca să primească" și cei care dăruiesc cu adevărat, într-un mod altruist. În general, diferența este ușor de remarcat. Dacă dătătorul se simte rănit sau se înfurie la auzul unui mulțumesc sincer, atunci probabil că darul a fost doar un împrumut. Dacă recunoștința ta este îndeajuns, probabil că ai primit un dar legitim, care nu are anexate sentimente de vinovăție.

Dumnezeu încearcă să ne învețe ceva prin faptul că separă problema recunoștinței de cea a granițelor. În scrisorile din Apocalipsa adresate celor șapte biserici, El remarcă în mod deosebit trei dintre acestea (Efes, Pergam și Tiatira) și:

1. Le laudă pentru realizările lor (recunoștință).
2. Le spune că, chiar așa stând lucrurile, El are totuși „ceva împotriva" lor (2:4, 14, 20).
3. Într-un final, le confruntă cu lipsa lor de responsabilitate (granițele).

Dumnezeu nu îngăduie ca cele două chestiuni să se amestece. Nici noi n-ar trebui să o facem.

MITUL NR. 8: GRANIȚELE SUNT PERMANENTE ȘI EU MĂ TEM SĂ ARD TOATE PUNȚILE ÎN URMA MEA

„Și dacă mă răzgândesc?" întrebă Carla. „Mă tem că am să stabilesc o graniță în relația cu cea mai bună prietenă a mea, după care ea va pleca și va uita de mine."

Este important să înțelegi că „nu"-ul tău îți este întotdeauna supus. Tu ești stăpân asupra propriilor granițe, nu ele stăpânesc asupra ta. Dacă stabilești limite în raportarea la o anumită persoană, iar ea reacționează într-o manieră matură și iubitoare, poți să renegociezi granițele. Mai mult decât atât, poți schimba granița, dacă ajungi într-un loc mai sigur.

Schimbarea și renegocierea granițelor are multe precedente biblice: de exemplu, atunci când Ninive s-a pocăit, Dumnezeu a ales să nu distrugă cetatea (Iona 3:10). De asemenea, Pavel a refuzat să-l ia pe Ioan Marcu într-o călătorie misionară, deoarece tânărul îl părăsise altă dată (Fapte 15:37–39). Dar, câțiva ani mai târziu, Pavel a solicitat tovărășia lui Ioan Marcu (2 Tim. 4:11). Se împlinise vremea ca el să-și schimbe granița.

După cum probabil ați observat, unele dintre aceste mituri sunt veritabile concepții greșite, pe care s-ar putea să le fi preluat dintr-o învățătură greșită. Însă altele iau naștere pur și simplu din teama de a lua poziție și a spune „nu" responsabilităților nebiblice. Treceți-le din nou în revistă, într-un duh de rugăciune, și vedeți care dintre mituri v-au ademenit și v-au prins în mrejele lor. Cercetați versetele din Scriptură amintite în capitolul acesta și cereți-I lui Dumnezeu încrederea că El crede în granițe bune mai mult decât credem noi.

PARTEA II

CONFLICTE DE GRANIȚĂ

7

GRANIȚELE ȘI FAMILIA TA

SUSIE SE CONFRUNTA CU O PROBLEMĂ pe care o întâlnisem deja de sute de ori înainte. Femeia aceasta de treizeci de ani era cuprinsă de o depresie profundă atunci când se întorcea din vizitele făcute părinților săi.

Când mi-a descris problema, am întrebat-o dacă remarcase că de fiecare dată când se ducea acasă, în vizită, se întorcea extrem de deprimată.

„Cum, e ridicol!" mi-a spus. „Nu mai locuiesc acolo. Cum ar putea călătoria asta să mă afecteze într-atât?"

Când am rugat-o să-mi descrie timpul petrecut acasă, Susie mi-a vorbit de întâlniri cu prietenii de demult și de momente de familie, în jurul mesei. Toate acestea erau tare distractive, mi-a spus ea, mai ales când era prezentă doar familia.

„Ce vrei să spui, cum adică «doar familia»?" am întrebat-o.

„Păi, se întâmplă uneori ca părinții mei să-i invite la cină și pe unii prieteni de-ai mei și mesele acelea îmi plac mai puțin."

„De ce?"

Susie s-a gândit câteva clipe, apoi mi-a răspuns: „Cred că încep să mă simt vinovată." A început apoi să-mi povestească despre remarcile subtile pe care părinții ei le făceau de fiecare dată, comparând viața sa cu cea a prietenilor ei. Vorbeau despre cât de minunat este ca bunicii să aibă un „rol activ" în creșterea copiilor. Vorbeau despre activitățile comunității la care luau parte prietenii ei și despre cât de minunat s-ar descurca și ea la acele activități – dacă ar locui aici. Și lista nu se mai termina.

În scurtă vreme, Susie și-a dat seama că atunci când se întorcea acasă, se simțea ca și cum ar fi fost o persoană rea, pentru că locuia acolo unde locuia. Nu putea scăpa de senzația sâcâitoare că, de fapt, ar trebui să facă așa cum voiau părinții ei.

Susie se confrunta cu o problemă des întâlnită. Ea făcuse anumite alegeri, *sub aspect exterior*. Se mutase undeva departe de familia în care crescuse, pentru a-și urma propria carieră. De atunci, își plătea ea singură facturile. Se și căsătorise și avea acum un copil. Însă *înlăuntru*, lucrurile stăteau altfel. Din punct de vedere emoțional, nu primise încuviințarea de a fi o persoană distinctă, de a face alegeri libere cu privire la propria viață și de a nu se simți vinovată atunci când nu făcea ceea ce doreau părinții săi. Ea încă ceda în fața presiunii.

Adevărata problemă este înlăuntru. Nu uitați: granițele definesc proprietatea unei persoane. Susie, precum și alții ca ea, nu sunt cu adevărat „stăpâni" asupra lor înșiși. Indivizii care sunt stăpâni pe propria viață nu se simt vinovați atunci când iau decizii privitoare la drumul pe care-l vor urma. Ei iau în considerare părerea altora, însă, când aleg să împlinească dorința altcuiva, alegerea lor e născută din iubire, nu dintr-un sentiment de vinovăție; ei aleg într-un anume fel pentru a face ceva bine, nu pentru a evita să fie persoane rele.

SEMNELE LIPSEI GRANIȚELOR

Haideți să analizăm câteva dintre semnele obișnuite ale lipsei granițelor, în raportarea la familia în care am crescut.

Contaminarea

Iată un scenariu des întâlnit: unul dintre soți nu are granițe emoționale bune față de familia în care a crescut – de familia din care își trage originea. Iar atunci când intră în contact cu aceștia, telefonic sau față în față, devine depresiv, argumentativ, autocritic, perfecționist, mânios, combativ sau retras în sine. E ca și cum s-ar fi „molipsit" de ceva, din familia sa de proveniență, și ar transmite acel virus și familiei sale actuale.

Familia sa de proveniență are puterea de a-i afecta noua familie, printr-un proces de difuziune. Un semn sigur al existenței unor probleme cu granițele este faptul că relația ta cu o anume persoană are puterea de a afecta relațiile cu alții. Înseamnă că-i dai unui om mult prea multă putere în viața ta.

Îmi amintesc de cazul unei tinere care făcea progrese constante în terapie – asta până când stătea de vorbă cu mama ei. După care se retrăgea în sine vreo trei săptămâni. În perioadele acelea spunea lucruri de genul: „Nu mă schimb deloc. Starea mea nu se îmbunătățește câtuși de puțin." Împărtășind la modul absolut multe dintre ideile mamei sale cu privire la ea, tânăra aceasta nu era capabilă să rămână o persoană distinctă. Această contopire cu mama sa îi afecta celelalte relații. Practic, după o interacțiune cu mama sa, ea interzicea accesul oricărei alte persoane în viața sa. Mama îi stăpânea viața; ea nu-și mai aparținea sieși.

Vioara a doua

„Nu ți-ar veni să crezi, dacă ai vedea cum se comportă cu el", spuse Dan. „Își concentrează pe de-a-ntregul atenția asupra fiecărei dorințe a lui. Când o critică, ea se străduiește și mai mult. Și pe mine, practic, mă ignoră. M-am săturat să fiu «al doilea bărbat» din viața ei."

Dan nu vorbea despre iubitul lui Jane, ci despre tatăl ei. Dan se săturase de senzația permanentă că lui Jane îi păsa mai mult de dorințele tatălui ei decât de ale lui.

Acesta este un semn obișnuit al lipsei de granițe față de familia de proveniență: soțul simte că nu primește altceva decât resturi. Simte că adevărata loialitate a partenerei sale este îndreptată către familia ei. Soția nu și-a încheiat procesul de „lăsare, înainte de alipire"; ea are o problemă cu granițele. Dumnezeu a conceput procesul prin care „va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa, și se va lipi de nevasta sa și se vor face un singur trup"

(Gen. 2:24). Cuvântul ebraic pentru „va lăsa" are ca rădăcină un termen care înseamnă „a slăbi strânsoarea" sau a părăsi, a renunța la ceva. Pentru ca o căsnicie să funcționeze, trebuie ca soția să-și slăbească legăturile cu familia din care provine și să creeze unele noi, cu noua sa familie, pe care o întemeiază prin căsătorie.

Asta nu înseamnă că soții și soțiile nu ar trebui să aibă relații cu familiile lor extinse. Însă trebuie neapărat să stabilească granițe clare în raportarea la familiile de proveniență. Multe căsnicii eșuează deoarece unul dintre parteneri nu reușește să stabilească granițe clare cu familia de origine, iar soțul și copiii săi primesc doar resturi.

Îmi dai alocația, te rog?

Terry și Sherrie formau un cuplu frumos. Aveau o casă mare și mergeau în vacanțe luxoase: copiii lor luau lecții de pian și balet și aveau fiecare propriile schiuri, patine cu rotile, patine de gheață și plăci de surfing. Terry și Sherry aveau toate însemnele succesului. Exista, totuși, o problemă. Acest stil de viață nu era susținut de fluturașul de salariu al lui Terry. Terry și Sherry primeau un ajutor financiar consistent din partea familiei lui.

Familia lui Terry își dorise mereu tot ce e mai bun pentru el și îl ajutase întotdeauna să obțină acele lucruri. Ei contribuiseră la cumpărarea casei, la concedii și la hobby-urile copiilor. Cu toate că această atitudine le permitea lui Terry și Sherry să aibă parte de lucruri pe care altfel nu le-ar fi putut obține, i-a și costat mult.

Ajutorul primit periodic din partea părinților lui și care îi scotea din necazuri a ciuntit respectul de sine al lui Terry. Iar Sherry avea impresia că nu putea cheltui niciun ban fără să se consulte mai întâi cu socrii – de vreme ce ei le furnizau fondurile necesare.

Terry reprezintă exemplul viu al unei probleme a granițelor pe care o întâlnim frecvent la adulții tineri din ziua de azi, fie ei căsătoriți sau celibatari: din punct de vedere financiar, el nu era încă adult. Nu putea să pună stăvilar dorinței părinților lui ca el și Sherrie „să aibă tot ce avem și noi". De asemenea, Terry și-a dat seama că era atât de impregnat de ideile lor cu privire la succes, încât nu putea spune „nu" acestor dorințe dinlăuntrul său. Nu era sigur dacă voia sau nu să renunțe la daruri, în schimbul dobândirii unei mai mari independențe.

Povestea lui Terry este varianta „fericită" a problemelor legate de granițele financiare. Există însă și o variantă de genul „am dat de bucluc". Mulți adulți-copii intră în permanență în încurcături financiare, din cauza iresponsabilității, a abuzului de alcool sau de droguri, a cheltuielilor scăpate de sub control sau a sindromului modern „nu mi-am găsit încă locul". Părinții lor continuă să finanțeze această cale pavată cu eșecuri și iresponsabilitate, gândind că „de data asta, o se descurce mai bine". În realitate însă, ei își schilodesc copiii pe viață, împiedicându-i să-și capete independența.

Un adult care nu stă pe propriile picioare, financiar vorbind, este încă copil. Pentru a fi considerat adult, trebuie să trăiești prin propriile mijloace, fără a le depăși, și să plătești pentru eșecuri.

Mamă, unde mi-ai pus șosetele?

O persoană ce suferă de *sindromul copilului etern* poate trăi pe propriile picioare, din punct de vedere financiar, însă îngăduie familiei din care provine să îndeplinească în locul său anumite sarcini ce țin de gestionarea vieții personale.

Acest adult-copil vine adesea acasă la mami și tati și-și pierde vremea pe acolo, merge în concedii cu părinții, își aduce la ei rufele de spălat și mănâncă acolo de multe ori. Este confidentul cel mai intim al lui mami sau tati și împărtășește „totul" cu ei. La treizeci și ceva de ani, nu și-a găsit încă „nișa" profesională, nu a strâns ceva bani, nu are un plan de pensii, nu are asigurare de sănătate. La prima vedere, toate acestea nu par a fi probleme grave. Dar adesea mama și tatăl îl împiedică, simbolic vorbind, pe copilul lor adult să părăsească emoțional casa părintească.

Adesea, acest lucru se întâmplă în familiile prietenoase, iubitoare, unde totul e atât de plăcut, încât e greu să pleci. (Psihologii o numesc adesea „familia care te prinde în mreje" – familia în care copiii nu se separă, creându-și granițe clare.) În aparență, nu e nicio problemă, deoarece cu toții se împacă cât se poate de bine. Membrii familiei sunt fericiți împreună.

Cu toate acestea, se poate ca *celelalte* relații cu adulți ale adultului-copil să fie disfuncționale. Se poate ca el să-și aleagă ca prieteni sau iubiți persoane considerate „oi negre". Se poate să nu fie în stare să-și asume obligații față de o persoană de sex opus sau să se dedice unei cariere.

De multe ori, administrarea banilor constituie o problemă pentru ei. Au mai multe cărți de credit, de pe care pot trage sume mari de bani și de obicei au restanțe la plata impozitelor către stat. Cu toate că s-ar putea să câștige suficient pentru traiul de zi cu zi, nu se gândesc niciodată la viitor. În esență, este vorba de un stil de viață adolescentin, sub aspect financiar. Adolescenții câștigă destui bani ca să-și cumpere o placă de surf, un aparat radio sau o rochie, însă nu se gândesc la ceea ce e dincolo de prezentul imediat, la viitor. Am câștigat destul cât să-mi ajungă pentru distracțiile de weekend? Adolescenții – precum și adulții-copii care nu s-au separat de părinții lor – se găsesc încă sub protecția parentală și doar e treaba părintelui să se gândească la viitor.

Trei sunt deja prea mulți

Familiile disfuncționale sunt cunoscute pentru un anumit tip de problemă a granițelor, numită *triangulare.* Funcționează cam așa: persoana A este supărată pe persoana B. Persoana A nu-i spune persoanei B. Persoana A o sună pe persoana C și se plânge de persoana B. Persoanei C îi face plăcerea încrederea pe care i-o acordă persoana A și este gata să asculte ori de câte ori A dorește să joace jocul cu triunghiul.

Între timp, persoana B, simțindu-se singură, o sună pe C și așa, în trecere, menționează conflictul său cu A. Persoana C devine confidentul lui B, la fel cum e și al lui A. Persoanele A și B nu și-au rezolvat conflictul, iar C are doi „prieteni".

Triangularea înseamnă eșecul de a soluționa conflictul între doi oameni și atragerea unui al treilea, pentru a lua partea cuiva. Această situație reprezintă și ea o problemă a granițelor, deoarece cea de-a treia persoană nu are nicio legătură cu conflictul, *ci este folosită pentru a le aduce mângâiere și validare celor care se tem să se confrunte unul cu altul.* Iată cum conflictul persistă, iar oamenii nu se schimbă și-și fac dușmani fără niciun rost.

Ce se întâmplă în triunghi: oamenii vorbesc nesincer, artificial, îmbrăcându-și ura în cuvinte amabile și lingușeală. De obicei, persoana A este foarte cordială, drăguță și chiar laudativă la adresa lui B, atunci când îl întâlnește față în față, însă când A discută cu C, ura sa iese la iveală.

Este vorba în mod clar de o lipsă de granițe, deoarece persoana A nu-și „ia în stăpânire" mânia. Persoana pe care A este supărată merită să audă acest lucru de la ea, în mod nemijlocit. De câte ori nu vi s-a întâm-

plat să fiți răniți de un „Știi ce a spus John despre tine?" Și ultima dată când vorbisem cu John, totul era bine.

În plus, persoana C este atrasă în conflict, iar informațiile pe care le-a primit despre conflict acționează ca o piedică în calea relației sale cu B. Bârfa se insinuează între oameni. Ea ne influențează părerea despre oamenii bârfiți, fără ca aceștia să aibă șansa să se apere. De multe ori, ceea ce auzim de la o a treia persoană este inexact. Iată de ce Biblia ne poruncește să ascultăm cel puțin doi sau trei martori, nu doar unul.

Triangularea este o problemă frecventă a granițelor, în familia de proveniență. Vechile tipare ale conflictelor dintre părinte și copil sau între părinți au drept consecință faptul că unul dintre membrii familiei îl sună pe altul, ca să vorbească despre un al treilea. Aceste tipare extrem de distructive îi mențin pe oameni într-o stare disfuncțională.

Scriptura subliniază cât se poate de serios faptul că trebuie să abordezi conflictul discutând *direct* cu cel pe care ești mânios:

> Cine mustră pe alții găsește mai multă bunăvoință pe urmă, decât cel cu limba lingușitoare. (Prov. 28:23)
>
> Să nu urăști pe fratele tău în inima ta; să mustri pe aproapele tău, dar să nu te încarci cu un păcat din pricina lui. (Lev. 19:17)
>
> Așa că, dacă îți aduci darul la altar, și acolo îți aduci aminte că fratele tău are ceva împotriva ta, lasă-ți darul acolo înaintea altarului și du-te întâi de împacă-te cu fratele tău; apoi vino de adu-ți darul. (Mat. 5:23–24)
>
> Dacă fratele tău a păcătuit împotriva ta, du-te și mustră-l între tine și el singur. Dacă te ascultă, ai câștigat pe fratele tău. (Mat. 18:15)

Aceste versete arată că o cale simplă de a evita triangularea este ca întotdeauna să stai mai întâi de vorbă cu persoana cu care te afli în conflict. Lucrează împreună cu ea la rezolvarea problemei și doar dacă ea neagă că ar fi vreo problemă, discută cu altcineva, pentru a primi sfaturi înțelepte despre cum să soluționezi conflictul, nu pentru a bârfi sau a-ți vărsa mânia. După care, mergeți *amândoi* la persoana în cauză, pentru a sta de vorbă cu toții, încercând să rezolvați problema.

Să nu spui niciodată unei a treia părți ceva despre un anumit om ce nu ai de gând să-i spui și omului în cauză.

Cine-i copilul, în situația asta?

> „Ce-i drept, nu copiii sunt datori să agonisească pentru părinții lor, ci părinții pentru copiii lor" (2 Cor. 12:14).

Unii s-au născut ca să aibă grijă de părinții lor. Nu s-au oferit să-și asume această sarcină, ci au moștenit-o. În zilele noastre, ei poartă numele de „codependenți". Încă de timpuriu în viață, ei au învățat că poartă responsabilitatea pentru părinții lor, care au rămas blocați în tipare copilărești de iresponsabilitate. Când devin adulți, acești oameni întâmpină mari dificultăți în stabilirea granițelor între ei și părinții lor iresponsabili. De fiecare dată când încearcă să ducă o viață distinctă, separată, se simt egoiști.

E adevărat, Biblia ne învață că, odată ajunși la vârsta maturității, copiii ar trebui să aibă grijă de părinții lor bătrâni: „Cinstește pe văduvele care sunt cu adevărat văduve [sau „cu adevărat în nevoie"]. Dacă o văduvă are copii sau nepoți de la copii, aceștia să se deprindă să fie evlavioși, întâi față de cei din casa lor, și să răsplătească ostenelile părinților, căci lucrul acesta este plăcut înaintea lui Dumnezeu" (1 Tim. 5:3–4). Este bine să fim recunoscători față de părinții noștri și să-i răsplătim pentru ceea ce au făcut pentru noi.

În majoritatea cazurilor însă se ivesc două probleme. În primul rând, se poate ca părinții tăi să nu fie „cu adevărat în nevoie". Poate că sunt iresponsabili, poate că pretind prea multă atenție și efort sau se poartă ca niște martiri. Poate că ar trebui să-și asume responsabilitatea pentru propriile ranițe.

În al doilea rând, atunci când părinții sunt „cu adevărat în nevoie", se poate ca tu însuți să nu ai granițe clare, pentru a stabili ce poți și ce nu poți dărui. Se poate să nu fii capabil să-ți limitezi dărnicia, iar în cazul acesta, incapacitatea părinților tăi de a se adapta, de exemplu, vârstei înaintate, îți va domina familia. O asemenea dominație poate distruge căsnicii și răni copiii. Fiecare familie trebuie să decidă ce vrea să dăruiască și ce nu vrea să dăruiască; astfel, ei vor continua să-l iubească și să-l aprecieze pe părinte și nu se vor lăsa cuprinși tot mai mult de resentimente.

Granițele bune împiedică apariția resentimentelor. *Este bine să dăruiești.* Asigură-te însă că dai într-o măsură adecvată situației și resurselor tale.

Dar eu sunt fratele tău!

O altă dinamică des întâlnită este relația dintre frații ajunși la vârsta maturității. Un adult-copil iresponsabil este dependent de un frate-adult responsabil, pentru a evita să se maturizeze și să plece din familie (nu vorbim aici despre un frate aflat cu adevărat în nevoie, suferind de o deficiență fizică sau mentală). Copilul iresponsabil continuă să joace vechile jocuri de familie multă vreme după ce ajunge la vârsta maturității.

Partea dificilă aici constă în vinovăția și presiunea pe care le resimți, pentru că e vorba de fratele sau de sora ta. Am văzut oameni făcând, pentru un frate sau o soră, lucruri cu totul nebunești sau de niciun folos, pe care în niciun caz nu le-ar face pentru cel mai bun prieten al lor. Familiile noastre au capacitatea de a ne dărâma până și gardurile cel mai bine construite, pentru că sunt „familia".

DAR DE CE FACEM ASTA?

De ce alegem să perpetuăm acest gen de tipare? Ce este în neregulă?

Unul dintre motive este acela că, în familia de proveniență, nu am învățat legile granițelor, iar problemele pe care le întâmpinăm acum, ca adulți, în privința granițelor, sunt de fapt probleme vechi, care au existat încă din copilărie.

Un alt motiv este acela că se poate să nu fi parcurs încă tranziția biblică către maturitate și să nu fi trecut prin procesul de înfiere spirituală, în familia lui Dumnezeu. Haideți să analizăm pe rând aceste două aspecte.

Perpetuarea vechilor probleme de graniță

Vă amintiți de povestea noastră cu extraterestrul? El crescuse pe o altă planetă și nu cunoștea legile de pe Pământ, cum ar gravitația sau folosirea banilor ca mijloc de schimb.

Tiparele pe care le deprinzi acasă, în perioada de creștere, sunt perpetuate în viața adultă cu aceiași jucători: lipsa consecințelor unui comportament iresponsabil, lipsa confruntării, lipsa limitelor, asumarea responsabilității pentru alții, nu pentru tine însuți, dăruirea din constrângere, precum și resentimentele, invidia, pasivitatea sau izolarea. Aceste tipare nu sunt noi, doar că niciodată nu le-ai înfruntat, nici nu te-ai pocăit de ele.

Ele și-au înfipt rădăcinile adânc. Ai învățat treptat să-ți organizezi viața în jurul membrilor familiei tale, prin urmare, ei au puterea de a te trimite înapoi, la vechile tipare, prin simpla lor prezență. Începi să acționezi automat *din amintiri*, în loc s-o faci ca urmare a unui proces de maturizare.

Pentru a te schimba, trebuie să identifici aceste „păcate ale familiei" și să-ți întorci fața de la ele. Trebuie să le mărturisești ca păcate, să te pocăiești de ele și să-ți schimbi modul de raportare la ele. Primul pas în stabilirea granițelor este să devii conștient de vechile tipare de familie pe care le perpetuezi pe mai departe, în prezent.

Privește frământările tale cu privire la granițele din familia ta de origine, identifică legile care sunt încălcate acolo și apoi identifică roadele negative care apar în viața ta.

Înfierea

Cartea noastră nu are ca temă dezvoltarea spirituală, însă granițele reprezintă un aspect important al procesului de creștere. Unul dintre pașii necesari creșterii este să ieși de sub autoritatea părintească și să te pui sub autoritatea lui Dumnezeu.

Biblia spune că copiii sunt *sub* autoritatea părinților lor până devin adulți (Gal. 4:1–7). În mod concret, părinții sunt responsabili pentru ei. Însă când ajunge la vârsta maturității și vine „vremea când poate fi tras la răspundere", fiecare om iese de sub influența tutorilor și a îngrijitorilor și devine responsabil pentru sine însuși. Creștinii fac un pas mai departe, intrând într-o altă relație parentală, cu Dumnezeu ca Tată. Dumnezeu nu ne lasă orfani, ci ne primește în familia Sa.

Nenumărate pasaje din Noul Testament ne învață că trebuie să renunțăm la supunerea față de familia de proveniență și să fim înfiați de Dumnezeu (Mat. 23:9). Dumnezeu ne poruncește să-L considerăm pe El Tată și să nu avem niciun alt intermediar din sfera parentală. Adulții care-și mențin pe mai departe loialitatea, supunerea față de părinții lor pământești nu au înțeles cu adevărat nou lor statut, de fii adoptați.

De multe ori, noi nu ascultăm Cuvântul lui Dumnezeu din cauză că, din punct de vedere spiritual, nu am plecat încă de acasă. Ni se pare în continuare că trebuie să le facem pe plac părinților noștri și să ne conformăm modului lor tradițional de a face lucrurile, în loc să-L ascultăm pe noul nostru Tată (Mat. 15:1–6).

Atunci când devenim parte a familiei lui Dumnezeu, ascultarea de legile Lui va da uneori naștere la conflicte în familiile noastre, iar câteodată chiar ne va despărți (Mat. 10: 35–37). Isus afirmă că legăturile noastre spirituale sunt cele mai intime și cele mai importante (Mat. 12:46–50). Adevărata noastră familie este familia lui Dumnezeu.

În această familie, cu care ar trebui să avem cele mai puternice legături, lucrurile se fac într-un anume fel. Aici trebuie să spunem adevărul, să stabilim limite, să ne asumăm responsabilitatea și să pretindem același lucru din partea celorlalți, să ne confruntăm unul pe altul, să ne iertăm unul pe altul și așa mai departe. Ceea ce face ca această familie să funcționeze sunt standardele înalte și valorile puternice. Iar Dumnezeu nu va îngădui cu niciun chip să ne purtăm altfel, în familia Sa.

Asta nu înseamnă nicidecum că ar trebui să tăiem celelalte legături. Trebuie să avem prieteni din afara familiei lui Dumnezeu și să întreținem legături puternice cu familia noastră de proveniență. Pe de altă parte, trebuie totuși să ne punem două întrebări: Se întâmplă vreodată ca aceste legături să ne împiedice să facem ceea ce ar fi corect? Și a doua: Am devenit cu adevărat adulți, în relația cu familia din care provenim?

Dacă legăturile noastre sunt cu adevărat impregnate de iubire, vom trăi ca persoane distincte și libere, vom dărui din iubire și dintr-o inimă care știe ce vrea. Ne vom feri de resentimente, vom iubi cu limite și nu vom încuraja un comportament dăunător.

Dacă noi, ca adulți, nu mai suntem „sub epitropi și îngrijitori", putem lua decizii cu adevărat *mature*, în deplin control asupra propriei voințe (1 Cor. 7:37) și supuși adevăratului nostru Tată.

SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR CU GRANIȚELE, ÎN RELAȚIA CU FAMILIA

Stabilirea granițelor în relația cu familia de proveniență este o sarcină dificilă, însă aduce o mare răsplată. Este un proces și cuprinde câțiva pași distincți.

Identifică simptomele

Analizează-ți propria viață și vezi unde au apărut probleme de graniță, în relațiile cu părinții și cu frații tăi. Întrebarea fundamentală care se pune

este următoarea: *Unde anume ai pierdut controlul asupra proprietății tale?* Identifică domeniile respective și descoperă legătura dintre ele și familia în care ai crescut. Și gata, ai pornit la drum!

Identifică conflictul

Descoperă care este dinamica după care se desfășoară lucrurile. De exemplu, ce „legi ale granițelor" încalci? Trăiești într-o triangulație? Îți asumi responsabilitatea *pentru* un părinte sau un frate, în loc să fii responsabil *față de* ei? Nu reușești să le impui să suporte consecințele și sfârșești prin a plăti tu pentru comportamentul lor? Ai o atitudine pasivă și reactivă față de ei și față de conflictul în cauză?

Nu poți să te oprești din perpetuarea unei anumite dinamici a lucrurilor, până nu înțelegi exact ce faci. „Scoate bârna" din ochiul tău. Apoi vei vedea limpede și vei putea să te ocupi de relația cu cei din familia ta. Privește-te pe tine însuți ca fiind problema și identifică zonele în care granițele ți-au fost încălcate.

Identifică nevoia din spatele conflictului

Nu se poate să te comporți într-un mod nepotrivit, fără motiv. Adesea încerci să vii în întâmpinarea vreunei nevoi fundamentale, pe care familia din care provii nu ți-a împlinit-o. Poate că suntem încă prinși în mreje, din cauza nevoii de a fi iubiți, aprobați sau acceptați. Trebuie să recunoști existența acestei deficiențe și să accepți ideea că ea poate fi rezolvată doar în noua familie a lui Dumnezeu, între cei care-ți sunt acum adevărații „tată, mamă, frați și surori", cei care fac voia lui Dumnezeu și care te pot iubi în felul plănuit de El.

Invită și primește binele

Nu este suficient să-ți înțelegi nevoia. *Trebuie să-i afli împlinire.* Dumnezeu este dispus să vină în întâmpinarea nevoilor tale prin poporul Său, însă tu trebuie să te smerești, să întinzi mâna către un sistem bun de suport și să inviți binele în sufletul tău. Nu continua să-ți ascunzi talantul în pământ și să aștepți ca lucrurile să se îmbunătățească. Învață să răspunzi iubirii și să o primești, chiar dacă la început o vei face cu stângăcie.

Exersează-ți abilitățile legate de granițe

Abilitățile tale în privința granițelor sunt noi și fragile. Nu le poți pune imediat în joc într-o situație dificilă. Exersează-le în situațiile în care vor fi prețuite și respectate. Începe prin a spune „nu" celor din grupul tău de suport, care-ți vor iubi și respecta granițele.

Când ești în convalescență, după o rană fizică, nu ridici de la bun început cea mai mare greutate. Ci o faci progresiv, de la ușor la greu, până ajungi la greutățile mari. Privește acest proces ca pe un fel de fizioterapie.

Spune „nu" răului

Pe lângă exersarea noilor abilități în situații sigure, trebuie și să eviți situațiile dăunătoare. Când te afli în primele faze ale recuperării, trebuie să-i ocolești pe oamenii care te-au abuzat sau te-au controlat în trecut.

Când te consideri gata să reîncepi o relație cu cineva care s-a comportat abuziv sau autoritar cu tine în trecut, ia cu tine un prieten sau un susținător. Ai grijă însă la atracția pe care o exercită asupra ta situațiile și relațiile dăunătoare. Rana după care te refaci a fost gravă și nu poți să reînnozi relația, până nu ai la îndemână instrumentele adecvate. Ai grijă să nu fii absorbit din nou de controlul altuia, din cauză că dorința ta de reconciliere e atât de puternică!

Iartă-l pe agresor

Nimic nu clarifică granițele mai mult ca iertarea. A ierta pe cineva înseamnă să-i dai drumul din plasă sau să anulezi datoria pe care o are față de tine. Când refuzi să ierți pe cineva, mai vrei ceva de la persoana respectivă și chiar dacă nu ți-ai dori nimic altceva decât răzbunare, *ea tot te-ar ține legată de el pentru totdeauna.*

Refuzul de a-l ierta pe un membru al familiei este unul dintre principalele motive pentru care oamenii rămân înțepeniți în același loc ani de zile, incapabili să se separe de familiile lor disfuncționale. Încă mai vor ceva de la ele. Este mult mai bine să primești har de la Dumnezeu, care chiar are ceva de dăruit, și să-i ierți pe cei care oricum n-au bani să-și plătească datoria. Această atitudine va pune capăt suferinței tale, deoarece pune capăt de fapt dorinței tale de a primi plata datorată, dorință ce

nu-și va afla niciodată împlinirea și care-ți va îmbolnăvi inima, pentru că speranța ta va fi mereu amânată (Prov. 13:12).

Dacă nu ierți, de fapt ceri ceva ce omul care te-a rănit nu este dispus să dăruiască – chiar dacă acel lucru ar fi doar mărturisirea a ceea ce a făcut. Aceasta îl „leagă" de tine și distruge granițele. Rupe-te de familia disfuncțională din care provii! Taie funiile care te țin legat și vei fi liber.

Răspunde, nu reacționa

Atunci când *reacționezi* față de un lucru pe care cineva l-a spus sau l-a făcut, s-ar putea ca de fapt să ai o problemă cu granițele. Dacă o persoană poate să provoace adevărate ravagii în tine, făcând sau spunând un anumit lucru, atunci ea deține controlul asupra ta, la momentul respectiv, iar granițele tale s-au disipat. Atunci când *răspunzi*, rămâi în control și dispui în continuare de opțiuni și alegeri.

Dacă simți că începi să reacționezi, fă un pas înapoi și caută să-ți redobândești stăpânirea de sine, pentru ca membrii familiei tale să nu te poată constrânge să spui sau să faci ceva ce nu ai vrea, ceva care ți-ar încălca independența. Și dacă ți-ai păstrat granițele în bună stare, alege cea mai bună soluție. Diferența dintre a răspunde și a reacționa este alegerea. Când reacționezi, *ei* dețin controlul. Când răspunzi, *tu* îl deții.

Învață să iubești în libertate și responsabilitate, nu cu vinovăție

Cele mai bune granițe sunt cele pline de iubire. Omul care este nevoit să rămână veșnic într-o stare defensivă pierde mult din punct de vedere al iubirii și al libertății. În niciun caz, granițele nu înseamnă a înceta să iubești. Dimpotrivă, ele înseamnă exact opusul: capeți libertatea de a iubi. Este bine să te sacrifici și să te lepezi de tine însuți de dragul altora. Însă ai nevoie de granițe pentru a putea face o asemenea alegere.

Exersează dăruirea care știe ce vrea, pentru a-ți dezvolta libertatea. Uneori, cei care-și clădesc granițe au senzația că dacă-i fac cuiva un serviciu, asta înseamnă codependență. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. A-i face bine cuiva, atunci când alegi în mod liber să o faci, înseamnă o lărgire a granițelor. Codependenții nu fac bine; ei îngăduie prezența răului, pentru că le este teamă.

8

GRANIȚELE ȘI PRIETENII TĂI

MARSHA DESCHISE TELEVIZORUL, fără ca măcar să bage de seamă ce emisiune era. Se gândea la discuția telefonică pe care o purtase cu cea mai bună prietenă a ei, Tammy. Îi propusese lui Tammy să iasă împreună la un film. Tammy avea alte planuri pentru seara aceea. Încă o dată, Marsha luase inițiativa. Încă o dată, era dezamăgită. Tammy n-o suna niciodată. Oare așa trebuia să arate o relație de prietenie?

Prietenie. Cuvântul evocă imagini ale intimității, căldurii, afecțiunii și afinităților a doi oameni. Prietenii sunt simboluri care arată cât de semnificativă este viața noastră. Cei mai triști oameni de pe pământ sunt cei care-și încheie zilele fără vreo relație în care să fie cu adevărat cunoscuți și cu adevărat iubiți.

Prietenia este o categorie cuprinzătoare; majoritatea relațiilor menționate în această carte au și o componentă de prietenie. Însă pentru

scopurile noastre actuale, haideți să definim prietenia ca fiind *o relație neromantică, bazată pe atașament, nu pe funcționalitate*. Cu alte cuvinte, să excludem relațiile bazate pe îndeplinirea unei sarcini comune, cum ar fi cele de serviciu sau de lucrarea creștină. Să considerăm că prietenia îi include pe acei oameni alături de care vrem să fim doar de dragul lor.

Conflictele de graniță în relația cu prietenii îmbracă o largă varietate de forme. Pentru a înțelege feluritele probleme ce pot apărea aici, haideți să analizăm câteva conflicte, precum și modul în care pot fi soluționate cu ajutorul granițelor.

CONFLICTUL NR. 1: COMPLIANT/COMPLIANT

Din anumite puncte de vedere, era o prietenie minunată; privind-o însă din altă perspectivă, era absolut îngrozitoare. Sean și Tim se delectau cu aceleași sporturi, aceleași activități și distracții. Mergeau la aceeași biserică și le plăceau aceleași restaurante. Însă erau prea drăguți unul cu altul. Fiecăruia dintre ei îi era greu să-i spună „nu" celuilalt.

Și-au dat seama de această problemă într-un weekend, când în aceeași zi erau programate o excursie de rafting pe un curs repede de munte și un concert de muzică din anii '60. Lui Sean și Tim le plăceau ambele activități, dar nu le puteau face pe amândouă. Sean l-a sunat pe Tim și i-a sugerat să meargă la rafting. „Da, sigur!" a răspuns prietenul său. Însă, fără ca celălalt să știe, nici Sean, nici Tim nu doreau de fapt să facă rafting. În străfundurile sufletului, amândoi bărbații își doreau să meargă la concert.

Cam pe la jumătatea călătoriei lor în josul râului, Sean și Tim au dat cărțile pe față. Obosit și ud, lui Tim i-a ieșit porumbelul din gură: „A fost ideea ta grozavă să venim în excursia asta!"

„Tim", i-a răspuns Sean surprins, „eu credeam că *tu* vrei să faci rafting."

„A, nu! Dar fiindcă m-ai întrebat, mi-am închipuit că de fapt *tu* vrei asta! Amice, continuă el mâhnit, poate că a venit timpul să nu ne mai purtăm unul cu altul de parcă am fi de sticlă și ne-am putea sparge."

Rezultatul interacțiunii dintre doi complianți este că niciunul dintre ei nu va face ceea ce dorește cu adevărat. Fiecare se teme atât de mult să-i spună celuilalt adevărul, încât până la urmă niciunul dintre ei n-o face.

Haideți să aplicăm acestui conflict un filtru de control, referitor la granițe. Lista aceasta cu întrebări de control nu numai că te va ajuta să

identifici poziția exactă în care te găsești acum, în procesul de stabilire a granițelor, dar îți va și arăta cum poți ajunge acolo unde îți dorești.

1. *Care sunt simptomele?* Unul dintre simptomele conflictului compliant/compliant este nemulțumirea – sentimentul că ai îngăduit să se întâmple ceva ce nu trebuia.
2. *Care sunt rădăcinile conflictului?* Complianții provin din medii unde au fost nevoiți să evite a spune „nu", pentru ca cei din jurul lor să fie fericiți pe mai departe. Deoarece rădăcinile lor sunt asemănătoare, deseori e greu ca două persoane compliante să se ajute una pe alta.
3. *Care este aici conflictul privitor la granițe?* Persoanele compliante își neagă în mod politicos granițele, pentru a menține pacea.
4. *Cine trebuie să ia situația în stăpânire?* Fiecare dintre compliancți trebuie să-și asume responsabilitatea pentru încercările sale de a-l împăca sau de a-i fi pe plac celuilalt. Și Sean, și Tim trebuie să recunoască că, de fapt, îl controlează pe celălalt prin comportamentul său amabil.
5. *De ce au nevoie?* Persoanele compliante au nevoie de relații în care să găsească sprijin și la care să se poată conecta – fie că e vorba de grupuri de suport, de grupuri de casă pentru studiu biblic sau de consilieri. Din cauza fricii de a nu-l răni pe celălalt, le este greu să-și stabilească granițe de unii singuri.
6. *De unde să începă?* Ambii compliancți exersează stabilirea unor limite în chestiuni de mică importanță. Ar putea începe prin a fi sinceri cu privire la gustul în materie de restaurante, liturghie sau muzică și altele asemenea.
7. *Cum să-și stabilească granițe unul față de altul?* Sean și Tim discută pe față, destăinuindu-și, în cele din urmă, adevărul și destăinuind limitele pe care ar vrea să le stabilească. Totodată, se obligă să stabilească granițe mai bune unul față de altul.
8. *Ce se întâmplă apoi?* S-ar putea ca Sean și Tim să fie nevoiți să recunoască că interesele lor nu sunt chiar așa de asemănătoare cum crezuseră până atunci. Poate că va fi nevoie să se desprindă ceva mai mult unul de altul. Faptul că vor avea

prieteni diferiți, cu care să întreprindă activități diferite, nu va arunca o umbră asupra relației lor; se poate chiar ca, pe termen lung, acest lucru să fie de folos prieteniei dintre ei.

CONFLICTUL NR. 2: COMPLIANT/CONTROLATOR AGRESIV

Conflictul dintre compliant și controlatorul agresiv, cel mai ușor de identificat dintre conflictele ce pot apărea într-o prietenie, prezintă simptome clasice. Compliantul se simte intimidat și inferior în relație; controlatorul agresiv se simte iritat de cicălelile compliantului.

„Da, bine, dacă insiști", este lozinca persoanei compliante. De obicei, controlatorul insistă să folosească ceva din timpul, talentele sau bunurile compliantului. El nu are nicio problemă să ceară ceea ce-și dorește. Uneori, ia de-a dreptul lucrurile pe care le vrea, fără să mai ceară. „Am nevoie de asta" este un motiv suficient pentru ca cel ce controlează în mod agresiv să se autoservească din orice posesiune a compliantului, fie că e vorba de cheile de la mașină, de o cană de zahăr sau de trei ore din timpul acestuia.

Ținând cont că de obicei persoana compliantă este cea nefericită, într-o astfel de relație, tot ea este cea care trebuie să treacă la acțiune. Haideți să trecem și această relație prin filtrul de control referitor la granițe.

1. *Care sunt simptomele?* Compliantul se simte controlat și este plin de resentimente; controlatorul agresiv se simte bine, doar că nu-i place să tot fie cicălit.
2. *Care sunt rădăcinile conflictului?* Compliantul a crescut probabil într-o familie care l-a învățat să evite conflictul, în loc să-l accepte, să-l îmbrățișeze. Controlatorul agresiv nu a fost niciodată instruit cum să amâne gratificarea și să-și asume responsabilitatea pentru sine însuși.
3. *Care este aici conflictul de graniță?* Iată două conflicte de graniță caracteristice acestei relații: incapacitatea compliantului de a stabili limite clare față de prietenul său și incapacitatea controlatorului agresiv de a respecta limitele compliantului.
4. *Cine trebuie să ia situația în stăpânire?* Compliantul trebuie să înțeleagă că el nu este o victimă a controlatorului agresiv; ci pur și simplu îi oferă de bunăvoie prietenului său, pe tavă, puterea sa. Renunțarea la propria putere reprezintă modul

lui de a-și controla prietenul. Compliantul îl controlează pe controlatorul agresiv, făcându-i pe plac, sperând că-l va îmbuna și-l va face să-și schimbe comportamentul. Controlatorul agresiv trebuie să-și asume faptul că îi e greu să audă „nu"-ul și să accepte limitele celorlalți. Trebuie să-și asume responsabilitatea pentru nevoia de a-și controla prietenul.

5. *De ce au ei nevoie?* Persoana mai nefericită din această relație, și anume, compliantul, trebuie să se conecteze la un grup de suport, care să-l ajute în privința acestui conflict de granițe.

6. *De unde să înceapă?* Ca pregătire pentru a-și confrunta prietenul, compliantul trebuie să exerseze stabilirea unor limite în grupul său de suport. Controlatorul agresiv ar avea mult de câștigat de pe urma unui feedback sincer, venit din partea unor prieteni iubitori, cu privire la felul în care îi calcă pe ceilalți în picioare și cum ar putea învăța să le respecte limitele.

7. *Cum își stabilesc granițe unul față de altul?* Compliantul aplică principiile biblice în prietenia sa (vezi Mat. 18). El îl confruntă pe prietenul său, cu privire la controlul și intimidarea exercitate de acesta. Îi spune că, data viitoare când acesta va mai încerca să-l controleze, el va pleca.

   Nu încearcă, la rândul său, să-și controleze prietenul. Confruntarea nu este un ultimatum, menit să-i răpească altuia dreptul de a alege. Compliantul stabilește limite, pentru a-i da de înțeles celuilalt că controlul exercitat de acesta îl rănește și dăunează prieteniei lor. Limitele de acest gen îl protejează pe compliant de noi răni. Indiferent cât de mânios sau de intimidant ar deveni controlatorul agresiv, compliantul nu va mai fi prin preajmă, pentru a fi rănit. El va părăsi încăperea, casa sau prietenia – până când se va putea întoarce acolo în siguranță.

   Controlatorul agresiv simte pe pielea lui consecințele propriilor sale acțiuni. Poate că, neavându-l prin preajmă pe prietenul său, va fi silit să simtă lipsa atașamentului dintre ei și va începe să-și asume responsabilitatea pentru tendința sa de a controla, care i-a gonit prietenul.

8. *Ce se întâmplă apoi?* În acest moment, dacă amândoi prietenii sunt deschiși, pot renegocia relația. Pot fixa noi reguli de bază, cum ar fi: „Voi înceta să te mai cicălesc, dacă încetezi și tu să mă mai critici", și pot apoi construi o nouă prietenie.

CONFLICTUL NR. 3: COMPLIANT/ CONTROLATOR PRIN MANIPULARE

„Cathy, sunt într-o mare belea și tu ești singura pe care pot conta, singura care mă poate ajuta să ies din încurcătură. Nu reușesc să găsesc nicăieri un baby-sitter pentru copii, și am întâlnirea asta la biserică..."

Cathy ascultă necazul prietenei sale, Sharon. Povestea obișnuită. Sharon neglija să-și planifice din timp evenimentele la care lua parte și să caute pe cineva care să stea cu copiii. Deseori o suna pe Cathy, ca să-i ceară ajutorul în aceste urgențe autoinduse.

Cathy nu suporta să fie pusă într-o asemenea postură. Sharon nu o făcea intenționat și, în plus, avea nevoie de ea pentru o cauză bună, dar Cathy tot se simțea folosită și exploatată. Ce-ar trebui ea să facă acum?

Multe prietenii se împotmolesc în această interacțiune între complianți și controlatori prin manipulare. De ce spunem despre Sharon că are tendința de a controla? Ea nu încearcă în mod conștient să-și manipuleze prietena; dar cu toate acestea, indiferent cât de bune i-ar fi intențiile, când e la strâmtoare, Sharon își folosește prietenii. Îi consideră ceva ce i se cuvine pe drept, gândind că n-ar trebui să-i deranjeze să facă o favoare unui prieten. Iar prietenii ei îi țin isonul, spunând: „Ce să-i faci, asta-i Sharon!" Și-și înăbușă resentimentele.

Haideți să trecem și această relație prin filtrul nostru de control, privitor la granițe.

1. *Care sunt simptomele?* Compliantul (Cathy) simte resentimente față de solicitările de ultim moment ale controlatorului prin manipulare (Sharon). Cathy simte cumva că prietenia ei este luată prea ușor. Începe să-și evite prietena.
2. *Care sunt rădăcinile conflictului?* Părinții lui Sharon au salvat-o din toate încurcăturile, de la terminarea în locul ei a eseurilor trimestriale, la ora 3:00 dimineața, până la a-i împrumuta bani chiar și când ea trecuse de mult de treizeci de

ani. Sharon trăia într-un univers foarte iertător, unde oamenii drăguți o ajutau întotdeauna să scape cu bine. Niciodată nu fusese nevoită să se confrunte cu propria-i iresponsabilitate, lipsă de disciplină și planificare.

Copil fiind, lui Cathy nu-i plăcea privirea rănită pe care o afișa mama sa, când ea îi spunea „nu". A crescut temându-se ca nu cumva să-i rănească pe cei din jur, stabilind granițe. Cathy ar fi făcut orice pentru a evita conflictele cu prietenii – în special cu Sharon.

3. *Care este aici conflictul de granițe?* Sharon nu-și planifică lucrurile dinainte și nici nu-și asumă responsabilitatea pentru programul său. Ori de câte ori responsabilitățile „fug de ea", Sharon îl cheamă pe compliantul cel mai la îndemână, cerându-i ajutor. Iar Cathy vine într-un suflet.
4. *Cine trebuie să ia situația în stăpânire?* Cathy, partea motivată din acest conflict, observă că „da"-urile ei perpetue contribuie la iluzia lui Sharon că niciodată nu trebuie să-și facă planuri dinainte. Cathy trebuie să înceteze să se mai simtă victimă și să-și asume responsabilitatea pentru refuz.
5. *De ce are ea nevoie?* Cathy trebuie să intre în legătură cu alte persoane, care o vor susține în timp ce ea va examina chestiunile legate de granițe, care au intervenit între ea și prietena ei.
6. *De unde să înceapă?* Cathy își exersează „nu"-ul, rostindu-l față de prietenii care o susțin. Într-o atmosferă încurajatoare, ea învață cum să nu fie de acord, cum să-și susțină părerea și să confrunte o altă persoană. Se roagă împreună pentru putere și călăuzire în această relație.
7. *Cum își stabilește ea granițe?* Data viitoare când vor lua prânzul împreună, Cathy îi va vorbi lui Sharon despre sentimentul său că este folosită și că se profită de ea. De asemenea, îi va explica prietenei sale că și-ar dori mai multă reciprocitate. După care îi va da de înțeles că de acum încolo nu va mai accepta niciun angajament ca baby-sitter „de urgență".

Lui Sharon, căreia nici prin cap nu-i trecea că își rănea prietena în felul acesta, îi pare sincer rău pentru problema apărută. Începe să-și asume într-o mai mare măsură responsabilitatea

pentru programul său. După câteva încercări zadarnice de a o convinge pe Cathy să stea cu copiii, anunțând-o în ultima clipă, și după ce a ratat câteva întâlniri importante din această cauză, Sharon a început să-și planifice evenimentele cu o săptămână sau două înainte.

8. *Ce se întâmplă mai departe?* Prietenia lor se dezvoltă și se adâncește tot mai mult. Peste câtva timp, Cathy și Sharon ajung să râdă de conflictul care de fapt le-a adus mai aproape una de alta.

CONFLICTUL NR. 4: COMPLIANT/ INSENSIBIL

Vă amintiți de prietenia dintre Marsha și Tammy, de care am vorbit la începutul capitolului? Tabloul acesta, în care unul dintre prieteni face toată treaba, în vreme ce celălalt trece prin situație ca gâsca prin apă, este o bună ilustrare a conflictului dintre un compliant și un insensibil. Una dintre părțile implicate se simte frustrată și plină de resentimente; cealaltă se întreabă care o fi, oare, problema. Marsha avea impresia că, pentru Tammy, prietenia lor nu era la fel de importantă, cum era pentru ea.

Haideți să analizăm situația.

1. *Care sunt simptomele?* Marsha se simte deprimată, nemulțumită și neimportantă. Tammy, pe de altă parte, s-ar putea să se simtă vinovată sau copleșită de nevoile și cererile prietenei sale.
2. *Care sunt rădăcinile conflictului?* Marsha s-a temut întotdeauna că, dacă nu va ține sub control legăturile care contează cu adevărat pentru ea, făcând ea însăși toată treaba, va fi abandonată. Așa că a devenit o Marta, în comparație cu toți ceilalți, care abordau atitudinea Mariei – o lucrătoare, nu o persoană care iubește (Luca 10:38–42).

   Tammy n-a fost niciodată nevoită să depună efort pentru a se împrieteni. Mereu populară și solicitată, ea doar a luat câte ceva, în mod pasiv, din prieteniile importante. Nu i s-a întâmplat niciodată să piardă pe cineva din cauză că s-a arătat insensibilă. De fapt, cei din jur se străduiau și mai mult ca înainte să o aibă alături.

3. *Care este aici conflictul de granițe?* Ar putea exista de fapt două conflicte legate de granițe. În primul rând, Marsha își asumă o prea mare responsabilitate pentru această prietenie. Nu-i permite prietenei sale să-și poarte propria sarcină (Gal. 6:5). În al doilea rând, Tammy nu-și asumă suficientă responsabilitate pentru această prietenie. Ea știe că oricum Martha va veni cu propuneri de activități, din care ea doar să aleagă. De ce să muncești tu, când oricum ar face-o altcineva?

4. *Cine trebuie să ia situația în stăpânire?* Marsha trebuie să-și asume responsabilitatea pentru faptul că, din cauza ei, lui Tammy îi este prea ușor și nu mai face nimic. Ea trebuie să înțeleagă că încercările sale de a planifica, de a suna și de a face toată treaba au de fapt la bază încercări de a controla iubirea.

5. *De ce au ele nevoie?* Amândouă femeile au nevoie de suport din partea altor prieteni. Ele nu pot cântări obiectiv problema, fără a avea în jurul lor o relație sau două care să le ofere iubire necondiționată.

6. *De unde să înceapă?* Marsha va exersa stabilirea limitelor față de prieteni care o susțin. Ea-și dă astfel seama că, în caz că prietenia sa cu Tammy se rupe, îi vor rămâne totuși și alte prietenii, în care fiecare dintre cei implicați își poartă sarcina proprie.

7. *Cum își vor stabili granițe?* Marsha îi vorbește lui Tammy despre sentimentele sale și o anunță că de acum încolo și ea, Tammy, va trebui să-și asume în egală măsură responsabilitatea pentru prietenia lor. Cu alte cuvinte, dacă Marsha sună o dată, nu va mai suna din nou, până ce Tammy nu o face mai întâi. Marsha speră că Tammy îi va simți lipsa și va începe să sune.

   La o adică, chiar dacă se va întâmpla ce e mai rău, și anume, prietenia lor se va atrofia din cauza apatiei lui Tammy, Marsha tot va câștiga ceva. Ea își va da seama că, încă de la bun început, legătura dintre ele nu era reciprocă. Acum poate să jelească pierderea, apoi să treacă peste ea și să meargă mai departe, pentru a-și găsi prieteni adevărați.

8. *Ce se întâmplă apoi?* Minicriza aceasta schimbă pentru totdeauna caracterul prieteniei lor. Fie dă în vileag ceea ce era de fapt, o non-relație, fie oferă terenul propice pentru construirea unei relații mai bune.

ÎNTREBĂRI DESPRE CONFLICTELE DE GRANIȚĂ, ÎN RELAȚIA DE PRIETENIE

Conflictele de graniță în prietenii sunt dificil de soluționat, pentru că singurul liant care ține relația laolaltă este însuși atașamentul. Nu există o verighetă. Nu există nicio relație de serviciu. E doar prietenia – și deseori ea pare extrem de fragilă și în pericol de a se rupe.

Persoanele implicate într-un conflict sau altul din cele menționate anterior ridică adesea următoarele întrebări, atunci când cântăresc ideea de a stabili limite în prieteniile lor:

Întrebarea nr. 1: Nu sunt prieteniile ușor de destrămat?

Majoritatea prieteniilor nu sunt însoțite de un angajament exterior, cum ar fi căsătoria, biserica sau serviciul, care să-i țină pe prieteni împreună. Se poate ca telefonul pur și simplu să nu mai sune și gata, relația moare, fără a stârni valuri în viețile celor implicați. Prin urmare, nu sunt prieteniile supuse unui risc mai mare de rupere, atunci când se ivesc conflicte de graniță?

Acest mod de a privi lucrurile are două probleme. În primul rând, se pleacă de la presupunerea că anumite instituții exterioare, cum ar fi căsnicia, serviciul sau biserica, sunt un adeziv care menține integritatea relației. Și că angajamentele pe care ni le-am asumat sunt ceea ce ne ține împreună, nu atașamentul. Atât din punct de vedere biblic, cât și practic, nimic nu poate fi mai departe de adevăr.

Regăsim acest mod de gândire în multe cercuri creștine: „Dacă nu-ți place de cineva, comportă-te ca și cum ți-ar plăcea." Sau: „impune-ți să-i iubești." Sau: „ia-ți angajamentul să iubești o anumită persoană." Sau: „alege să iubești pe cineva și sentimentele vor veni și ele cu timpul."

Alegerea și angajamentul *sunt într-adevăr* ingrediente esențiale ale unei prietenii bune. Chiar avem nevoie de mai mult decât prieteni de vreme bună. Însă Scripturile ne învață că nu ne putem baza pe angajamentul

luat sau pe simpla putere a voinței, pentru că acestea ne vor dezamăgi mereu. Pavel s-a plâns de faptul că făcea ce nu voia să facă, iar ceea ce voia să facă, nu făcea (Rom. 7:19). Ajunsese într-un impas. Cu toții trecem prin același conflict. Chiar și atunci când ne dedicăm unei prietenii pline de iubire, se întâmplă tot felul de lucruri rele. Ne dezamăgim prietenii. Sentimentele se înăcresc. Simplu fapt că tu te ții cu dinții de relație, nu va duce la reînnodarea ei.

Ne putem rezolva dilema în același mod în care a făcut-o și Pavel: „Acum, dar, nu este nicio osândire pentru cei ce sunt în Hristos Isus" (Rom. 8:1). Soluția este să fim „în Hristos Isus" – cu alte cuvinte, într-o relație cu Hristos, atât pe verticală, cât și pe orizontală. Rămânând conectați cu Dumnezeu, cu prietenii noștri și cu grupurile de suport, vom fi umpluți de harul necesar pentru a rămâne tari pe poziție-și a duce până la capăt lupta cu conflictele de graniță care apar pe parcurs. Fără această sursă externă la care să ne cuplăm, suntem lăsați în seama unei deșarte puteri a voinței, care, până la urmă, va eșua sau ne va face să ne credem omnipotenți.

Subliniez din nou: Biblia ne învață că orice angajament pe care ni-l luăm își are baza într-o relație plină de iubire. Faptul că ești iubit deschide drumul către asumarea unor angajamente și către luarea unor decizii în mod deliberat – și nu invers.

Cum se aplică acest principiu prieteniilor? Haideți să privim lucrurile în felul următor: cum te-ai simți dacă cel mai bun amic al tău ar veni la tine și ar spune: „Voiam doar să-ți spun că singurul motiv pentru care suntem prieteni este că eu mi-am luat un angajament față de prietenia noastră. Nu mă atrage nimic la tine, nici compania ta nu-mi place în mod deosebit. Voi continua însă să optez să fiu prietenul tău."

Probabil că nu te-ai simți prea în siguranță sau prețuit într-o asemenea relație. Ai bănui că omul acela se poartă prietenește cu tine din obligație, nu din iubire. Nu te lăsa păcălit! Orice prietenie trebuie să se bazeze pe atașament – altminteri, temelia sa va fi șubredă.

Un al doilea defect al concepției că prieteniile sunt mai slabe decât relațiile instituționalizate cum ar fi căsnicia, biserica sau serviciul constă în presupunerea că acestea din urmă nu se bazează pe atașament. Iar asta pur și simplu nu e adevărat. Dacă ar fi așa, jurămintele nupțiale ar asigura o rată a divorțului de 0 %. Mărturisirile de credință ar asigura participarea cu credincioșie la slujbele religioase, iar contractul de angajare ar asigura

prezența la serviciu, fără nicio excepție. Aceste trei instituții importante, chiar cruciale în viața noastră, sunt în mare măsură bazate pe atașament.

Este înspăimântător să ne dăm seama că singurul lucru care ne ține prietenii aproape nu este reprezentat de realizările noastre, de drăgălășenia noastră, nici de sentimentele lor de vinovăție sau de obligația pe care ar putea-o resimți. Singurul lucru care-i determină să ne sune în continuare, să petreacă timp împreună cu noi și să ne suporte este iubirea. Și acesta-i singurul lucru pe care noi nu-l putem controla.

Orice om poate ieși oricând dintr-o relație de prietenie. Însă, pe măsură ce urmăm calea unei vieți bazate pe atașament, învățăm tot mai mult să ne încredem în iubire. Învățăm că legăturile unei prietenii adevărate nu se rup cu ușurință. Și mai învățăm că, într-o relație bună, putem stabili limite care vor întări, nu vor leza, legătura formată.

Întrebarea nr. 2: Cum pot stabili granițe într-o prietenie romantică?

Creștinii necăsătoriți trec prin zbateri intense în ce privește deprinderea de a spune adevărul și de a stabili limite în relațiile romantice. Majoritatea acestor conflicte pivotează în jurul fricii de a nu pierde relația. S-ar putea ca o pacientă de-a mea să-mi spună la un moment dat: „A apărut cineva în viața mea, o persoană care-mi place mult – însă mi-e teamă că, dacă-i spun «nu», s-ar putea să nu-l mai văd niciodată."

În sfera vieții romantice operează o serie de principii aparte:

1. *Relațiile romantice sunt riscante, prin însăși natura lor.* Mulți celibatari care nu și-au format atașamente sănătoase față de alți oameni și ale căror granițe n-au fost respectate de-a lungul timpului încearcă să învețe regulile prieteniei biblice mergând la întâlniri romantice. Ei speră că siguranța oferită de aceste relații îi va ajuta să învețe să iubească, să fie iubiți și să stabilească limite.

Însă se întâmplă destul de frecvent ca persoanele acestea să ajungă, după câteva luni de întâlniri, mai rănite decât erau la început. Se poate să se simtă dezamăgiți, înjosiți sau folosiți. Problema aici nu ține de întâlnirile romantice în sine, ci are de-a face cu înțelegerea scopului întâlnirilor.

Scopul întâlnirilor este acela de a exersa și experimenta. Obiectivul final al întâlnirilor este, la modul general, acela de a decide, mai devreme

sau mai târziu, dacă să te căsătorești sau nu. Întâlnirile romantice reprezintă mijlocul de a descoperi cu ce gen de persoană te potrivești și ești compatibil, din punct de vedere emoțional și spiritual. Este un fel de teren de antrenament pentru căsnicie.

Acest fapt aduce cu sine un conflict. Când întreținem o prietenie romantică, avem libertatea de a spune, în orice clipă „nu merge" și de a pune capăt relației. Iar cealaltă persoană implicată are aceeași libertate.

Ce înseamnă acest lucru pentru individul ale cărui granițe au fost lezate? Deseori, el aduce anumite aspecte imature, subdezvoltate ale caracterului său, într-o relație romantică între adulți. Pe o scenă caracterizată de o doză mică de angajament și de mari riscuri, persoana în cauză caută siguranța, atașarea și consecvența de care rănile ei au nevoie. Se încredințează prea ușor celui cu care se întâlnește, din cauză că nevoile ei sunt foarte intense. Iar dacă lucrurile „nu merg", va fi distrusă.

E ca și cum ai trimite un copil de trei ani în prima linie a frontului. Întâlnirile romantice reprezintă o modalitate prin care un adult poate afla dacă celălalt este potrivit pentru căsătorie; nu e un loc în care sufletele tinere și rănite să-și afle vindecarea. Această vindecare poate fi găsită cel mai bine în cercurile non-romantice, cum ar fi grupurile de suport, grupurile din cadrul bisericii, psihoterapia sau prieteniile cu persoane de același sex. Trebuie să separăm scopurile prieteniei romantice de cele ale prieteniei non-romantice.

Cel mai bine este să deprindem aptitudinile privitoare la stabilirea granițelor în aceste cercuri non-romantice, unde atașamentul și angajamentul sunt mai mari. Odată ce am învățat să recunoaștem, să stabilim și să ne păstrăm granițele biblice, le putem folosi pe acel teren de joacă al adulților, numit întâlniri romantice.

2. *Este necesar să stabilim granițe în latura romantică a vieții.* Chiar și persoanele cu granițe mature își suspendă uneori granițele, în primele faze ale unei relații romantice, pentru a se face plăcute celeilalte persoane. Însă rostirea adevărului într-o relație romantică ajută la definirea relației respective. Și ajută fiecare dintre persoanele implicate să știe unde începe ea și unde se termină celălalt.

Ignorarea granițelor celuilalt este unul dintre cele mai evidente, mai ostentative semnale de alarmă, care atrag atenția asupra șubrezeniei unei relații romantice. În cadrul consilierii premaritale, punem cuplurilor ur-

mătoarele întrebări: „Care sunt subiectele cu privire la care vă contraziceți? Când vă bateți cap în cap?" Atunci când răspunsul lor e: „Oh, dar e pur și simplu minunat. Suntem atât de compatibili, că avem foarte puține diferende", îi dăm cuplului o temă pentru acasă. Și anume: aflați în ce privințe v-ați mințit unul pe altul. Dacă relația aceea mai are vreo speranță, de obicei sarcina primită le va fi de ajutor.

Întrebarea nr. 3: Și dacă cei mai apropiați prieteni ai mei sunt membrii familiei?

Uneori persoanele aflate în perioada de formare a granițelor spun astfel: „Păi mama (sau tatăl, sora sau fratele) este cea mai bună prietenă a mea." Adesea ei se simt norocoși că, în aceste vremuri de presiune asupra familiei, cei mai buni prieteni ai lor sunt membrii familiei în care au crescut. Nu consideră că ar avea nevoie de un cerc intim de prieteni, în afară de părinții și de frații lor.

Ei dau astfel dovadă de o înțelegere eronată asupra funcției familiei, așa cum este ea stabilită în Biblie. Dumnezeu a menit familia ca un incubator în care ajungem la maturitate și ne formăm instrumentele și abilitățile de care avem nevoie. Odată ce incubatorul și-a făcut treaba, ar trebui să-l încurajeze pe tânărul adult să părăsească cuibul și să intre în legătură cu lumea din afară (Gen. 2:24), punând, pe cont propriu, bazele unei noi familii, din punct de vedere spiritual și emoțional. Adultul este liber să facă orice a plănuit Dumnezeu pentru el.

De-a lungul anilor, menirea noastră este să îndeplinim scopurile lui Dumnezeu: acela de a răspândi în lume dragostea Sa și de a face ucenici din toate neamurile (Mat. 28:19–20). Dacă, emoțional vorbind, rămânem închiși în familia de proveniență, acest scop este zădărnicit. E greu de închipuit cum vom schimba noi lumea, dacă trebuie să locuim toată viața pe aceeași stradă.

Nimeni nu poate deveni cu adevărat adult, în sens biblic, fără ca mai întâi să stabilească o serie de limite, să părăsească căminul părintesc și să se alipească în altă parte. Altfel, nu vom ști niciodată dacă ne-am plăsmuit propriile valori, credințe și convingeri – însăși esența identității noastre – sau dacă nu facem decât să mimăm ideile familiei noastre.

Este posibil ca rudele să ne fie totodată prieteni? Categoric. Însă, dacă nu ți s-a întâmplat niciodată să-ți pui semne de întrebare, să stabilești li-

mite sau să treci printr-un conflict cu membrii familiei tale, se prea poate să nu ai o relație ca de la adult la adult cu familia ta. Dacă nu ai niciun alt „prieten bun" în afară de cei din familia ta, trebuie să analizezi cu de-amănuntul aceste relații. Poate că ți-e teamă să te separi și să te individualizezi sau să devii un adult autonom.

Întrebarea nr.4: Cum pot eu să stabilesc limite în relația cu prietenii aflați în nevoie?

Într-o zi, în cadrul unei ședințe de consiliere, stăteam de vorbă cu o femeie care se simțea extrem de izolată și cu totul lipsită de control asupra situației. I se părea de-a dreptul imposibil să fixeze limite față de prietenii săi: aceștia se aflau într-o criză perpetuă.

Am rugat-o să-mi descrie calitatea relațiilor sale. „Oh, am o mulțime de prieteni. Lucrez ca voluntar la biserică două seri pe săptămână. Predau un curs de studiu biblic o dată pe săptămână. Fac parte din vreo două comitete ale bisericii și cânt în cor."

„Eu am obosit doar ascultând descrierea a ceea ce faceți într-o săptămână", i-am spus. „Dar ce mi-ați putea spune cu privire la calitatea acestor relații?"

„Relațiile mele sunt minunate. Oamenii sunt ajutați, în felul acesta. Cresc în credință, iar căsniciile tulburate sunt vindecate."

„Nu știu dacă vă dați seama", i-am zis, „dar eu vă întreb de relații de prietenie, iar dvs. îmi răspundeți de lucrările în care sunteți implicată. Nu-i același lucru."

Ea nu luase niciodată în considerare această diferență. Ideea ei de prietenie era să găsească oameni cu nevoi și să se arunce într-o relație cu ei. Nu știa să ceară ceva pentru ea însăși.

Iată care era, deci, sursa conflictelor ei de granițe. Fără „relațiile de lucrare", această femeie n-ar fi avut nimic. Nu putea spune „nu". Răspunsul „nu" dat cuiva ar fi aruncat-o în izolare – ceea ce ar fi fost de netolerat.

Dar asta se și întâmplase, oricum: venise să ceară ajutor, pentru să suferea de sindromul de epuizare.

Atunci când Biblia ne spune să mângâiem cu mângâierea cu care noi înșiși am fost mângâiați (2 Cor. 1:4), vrea să ne facă să înțelegem un anumit lucru. Trebuie să fim mângâiați, înainte de a putea mângâia. Și poate că asta va însemna stabilirea unor granițe în privința lucrărilor în care

ne implicăm, pentru a putea fi hrăniți și îngrijiți de către prietenii noștri. Trebuie să facem deosebirea între aceste două aspecte.

Analizând într-un spirit de rugăciune relațiile tale de prietenie, vei putea stabili dacă trebuie să începi să-ți construiești granițe față de unii prieteni. Stabilind granițe, s-ar putea să-ți salvezi de la declin unele relații importante. Iar când relațiile romantice conduc la căsătorie, va trebui să-ți aduci în continuare aminte cum să construiești și să menții granițe, chiar și în cea mai intimă dintre relațiile umane.

9

GRANIȚELE ȘI CĂSNICIA

DACĂ EXISTĂ VREO RELAȚIE în cadrul căreia granițele ar putea deveni neclare, atunci acea relație este căsnicia – unde, prin însăși natura lucrurilor, soțul și soția devin „un singur trup" (Efes. 5:31). Granițele încurajează separarea, individualizarea. Unul dintre scopurile căsniciei este ca cei doi să renunțe la separare și să devină, din doi, unul. Ce potențial are situația aceasta de a da naștere la confuzii – în special în cazul cuiva care, încă de la bun început, nu are granițe clare!

Multe mariaje eșuează din cauza unor granițe deficitare, mai mult decât din oricare alt motiv. Acest capitol va aplica atât legile granițelor, cât și miturile despre ele, la relația conjugală.

ĂSTA-I AL MEU, AL TĂU SAU AL NOSTRU?

Căsnicia este o reflectare a relației pe care Hristos o are cu mireasa Sa, Biserica. Există unele lucruri pe care doar Hristos le poate face, altele pe care doar Biserica le poate face; totodată, există și o serie de lucruri pe care le pot face doar împreună. Doar Hristos putea să moară. Doar Biserica poate să-L reprezinte pe pământ, în absența Sa, și să se supună poruncilor Lui. Iar împreună, lucrează în multe direcții, cum ar fi mântuirea celor pierduți. În mod similar, în căsnicie, unele îndatoriri sunt îndeplinite de unul dintre soți, altele de către celălalt, iar altele le îndeplinesc împreună. Când cei doi devin una, în ziua nunții lor, ei nu-și pierd identitatea ca persoane distincte. Fiecare dintre ei participă în relație și fiecare are viața sa proprie.

Nimănui nu i-ar fi greu să hotărască cine poartă rochia și cine, cravata. Lucrurile se complică un pic când trebuie să decizi cine face bilanțul de venituri și cheltuieli al casei și cine tunde gazonul. Dar îndatoririle de genul acesta pot fi duse la bun sfârșit în concordanță cu aptitudinile și preocupările personale ale fiecăruia dintre soți. Însă domeniul în care granițele pot da cu adevărat naștere la confuzie este cel al elementelor care ne formează pe fiecare, ca persoană – al acelor componente ale sufletului pe care fiecare om le posedă și pe care le poate alege pentru a le împărtăși cu altcineva.

Problemele apar atunci când un individ încalcă limitele personalității altuia, când depășește un anumit prag și încearcă să controleze sentimentele, atitudinile, comportamentul, alegerile și valorile altuia. Acestea sunt chestiuni ce țin de fiecare individ în parte și pe care doar el și le poate controla. A încerca să le controlezi tu echivalează cu încălcarea granițelor altuia și, în cele din urmă, tentativa aceasta va da greș. Relația noastră cu Hristos – precum și orice altă relație de succes – se bazează pe libertate.

Haideți să luăm câteva exemple, dintre cele mai des întâlnite.

Sentimentele

Unul dintre cele mai importante elemente care ajută la adâncirea intimității dintre două persoane este capacitatea fiecăreia dintre ele de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile sentimente.

Am consiliat odată un cuplu care se confrunta cu probleme conjugale din cauza consumului excesiv de alcool al soțului. Am rugat-o pe soție să-mi spună cum se simte atunci când el bea.

„Simt că parcă nu se gândește la ceea ce face. Simt că el..."

„Nu, acum dvs. evaluați de fapt problema lui cu băutura. Dar ce simțiți cu privire la ea?"

„Simt că nu-i pasă..."

„Nu", i-am spus, „asta-i ceea ce *gândiți* despre el. Dar cum *vă simțiți* atunci când bea?"

Femeia a început să plângă. „Mă simt foarte singură și mi-e frică." În sfârșit, exprimase ceea ce simțea.

În momentul acela, soțul s-a întins către ea și și-a lăsat mâna pe brațul ei. „Habar n-am avut că în momentele acelea ți-era frică", i-a spus. „Cu niciun chip n-aș vrea să-ți provoc frică."

Conversația aceasta a constituit un adevărat punct de turnură în relația lor. De ani de zile soția își tot cicălise soțul, cu privire la felul lui de a fi și la cum ar trebui să fie de fapt. El reacționa învinovățind-o pe ea și justificându-și acțiunile. În ciuda nenumăratelor ore de discuții, cei doi continuaseră să vorbească fiecare în legea lui, lăsând cuvintele celuilalt să le treacă pe lângă ureche. Nici unul dintre ei nu-și asuma responsabilitatea pentru propriile sale sentimente, nici nu le comunica.

Nu înseamnă că ne comunicăm sentimentele, dacă spunem ceva de genul: „Am impresia/Simt că tu..." Ci sentimentele ni le comunicăm spunând: „Mă simt trist sau rănit sau singur sau mi-e teamă sau..." Vulnerabilitatea de felul acesta este punctul de plecare pentru intimitate și purtare de grijă.

Sentimentele sunt, în același timp, un semnal de alarmă, care ne dă de știre că trebuie să acționăm cumva. De exemplu, dacă ești supărat pe cineva, pentru că a făcut un anumit lucru, e responsabilitatea ta să te duci la respectiva persoană să-i spui că ești supărat și din ce motiv. Dacă însă consideri că mânia ta este problema celuilalt și că el trebuie s-o rezolve, s-ar putea să aștepți ani în șir. Și s-ar putea ca supărarea ta să se preschimbe în amărăciune. Dacă ești supărat, chiar dacă altcineva a păcătuit împotriva ta, este responsabilitatea ta să faci ceva în legătură cu situația respectivă.

E o lecție pe care și Susan trebuia să o învețe. Când soțul ei, Jim, nu se întorcea de la serviciu la timp, pentru a putea lua cina împreună, Susan se supăra. În loc să-l confrunte, ea devenea foarte tăcută tot restul serii. Jim

se plictisise să tot trebuiască să-i scoată cuvintele cu cleștele, pentru a afla care era problema. Într-un final, nemaisuportând s-o vadă bosumflată, a lăsat-o în pace.

Nerezolvarea durerii sau a mâniei poate ucide o relație. Susan trebuia să stea de vorbă cu Jim despre ceea ce simțea, în loc să aștepte ca el să o scoată din bârlog. Chiar dacă el era cel ce o rănise, ea trebuia să-și asume responsabilitatea pentru propria durere și mânie.

Jim și Susan nu și-au rezolvat problema prin simplul fapt că ea și-a exprimat supărarea în prezența lui. A fost nevoie ca ea să mai facă un pas, și anume, să-și clarifice dorințele în cadrul respectivului conflict.

Dorințele

Dorințele reprezintă un alt element al personalității, pentru care fiecare dintre soți trebuie să-și asume responsabilitatea. Susan era supărată pentru că ea voia ca Jim să fie acasă. Îl blama pentru veșnicele sale întârzieri. Când au apelat la mine pentru consiliere, conversația noastră a decurs cam așa:

„Susan, povestește-mi, te rog, de ce ești supărată pe Jim", i-am spus.

„Pentru că întârzie", mi-a răspuns.

„Nu se poate ca ăsta să fie motivul", i-am zis eu. „Nu oamenii îi supără pe alți oameni. Supărarea ta își are originea undeva în lăuntrul tău."

„Ce vreți să spuneți? Doar el, Jim, e cel care se întoarce acasă târziu."

„Ei bine, dar dacă ți-ai fi făcut planuri pentru seara respectivă, să ieși în oraș cu prietenele tale? Tot te-ai fi supărat pe el, că a întârziat?"

„Ăăă, nu. Dar asta-i altceva."

„Ce anume s-a schimbat? Mi-ai spus că erai supărată pentru că el întârziase; iar în varianta de care vorbim, el tot ar întârzia, însă tu nu te-ai mai supăra."

„Păi, în situația asta, el n-ar mai face nimic care să mă rănească."

„Nu-i chiar așa", i-am atras atenția. „Diferența este că acum tu n-ai mai vrea ceva ce el n-ar fi dispus să îți ofere. Ceea ce te doare pe tine de fapt este dorința ta înșelată, nu faptul că el a întârziat. Problema este următoarea: cine poartă responsabilitatea pentru dorință? E dorința ta, nu a lui. Tu ești responsabilă să-i găsești împlinirea. Asta-i o regulă a vieții. Nu primim tot ce ne dorim și fiecare dintre noi trebuie să-și jelească propriile dezamăgiri, în loc să-i pedepsească pe alții pentru ele."

„Dar cum rămâne cu respectul reciproc? E o dovadă de egoism din partea lui, să stea atât la birou", mi-a zis Susan.

„Ei bine, el vrea să lucreze din când în când până seara târziu, iar tu îl vrei acasă. Fiecare dintre voi vrea câte ceva pentru sine însuși. Am putea spune că și tu ești la fel de egoistă ca el. Adevărul e însă că niciunul dintre voi nu este egoist. Doar că dorințele voastre sunt divergente. Despre asta-i vorba în căsnicie – despre cum să rezolvi dorințele contradictorii."

În situația de mai sus, niciunul dintre soți nu era „lupul cel rău". Și Jim și Susan aveau nevoi. Jim avea nevoie să lucreze până târziu, iar Susan avea nevoie de el acasă. Problemele apar atunci când facem pe altcineva responsabil pentru nevoile și dorințele noastre și când îl învinovățim pe celălalt pentru dezamăgirile noastre.

Limite în privința a ceea ce pot dărui

Noi suntem creaturi finite și trebuie să dăruim „după cum am hotărât în inima noastră" (2 Cor. 9:7), dându-ne seama când trecem peste pragul dăruirii din iubire și ajungem la resentimente. Probleme apar atunci când aruncăm asupra altcuiva vina pentru lipsa noastră de limite. Se întâmplă adesea ca unul dintre soți să facă mai mult decât vrea el de fapt, după care să-i poarte pică celuilalt pentru că nu l-a oprit să dăruiască în exces.

Bob se confrunta și el cu această problemă. Soția sa, Nancy, își dorea casa perfectă, inclusiv mobilă de terasă făcută manual, o curte amenajată ca în reviste și tot soiul de reamenajări interioare. Mereu îi dădea lui Bob câte ceva de făcut prin jurul casei, iar el începea să nu mai poată suferi proiectele ei.

Când Bob a venit la cabinetul meu, l-am întrebat de ce era supărat.

„Păi, sunt supărat pentru că ea vrea atâtea! Nu pot să mai am și eu o clipă liberă, pentru mine", mi-a răspuns.

„Cum adică, «nu pot»? Nu cumva vrei să spui «nu vreau»?"

„Nu, *nu pot*. Nancy s-ar supăra dacă n-aș face treabă."

„Ei, dar asta-i problema ei; e supărarea ei."

„Da, dar eu trebuie s-o ascult după aia."

„Nu, nu trebuie neapărat", i-am spus. „Tu alegi să faci toate chestiile astea pentru ea și tot tu alegi să suporți reproșurile și critica, dacă nu faci treaba. Timpul pe care-l petreci făcând ceva pentru ea e un dar din partea

ta; dacă nu vrei să-l dăruiești, nu te obligă nimeni s-o faci. Încetează s-o mai învinovățești pe ea pentru toată povestea asta."

Lui Bob nu i-a plăcut ce auzise. El voia ca soția lui să înceteze să mai ceară – în loc ca el însuși să învețe să spună „nu".

„Cât timp ai vrea să aloci, săptămânal, pentru lucrările de amenajare a casei?" l-am întrebat.

A rămas o clipă pe gânduri. „Cam patru ore. În felul ăsta, aș putea face câte ceva pentru ea și mi-ar mai rămâne puțin timp pentru un hobby."

„Atunci spune-i lui Nancy că te-ai tot gândit la problema timpului pe care-l ai la dispoziție și că, ținând cont de toate celelalte lucruri pe care le faci pentru familie, ai vrea să-i dăruiești ei patru ore pe săptămână, pe care să le lucrezi pe lângă casă. E liberă să folosească acel timp cum dorește."

„Dar dacă-mi va spune că patru ore nu sunt de ajuns?"

„Explică-i în felul următor: da, înțelegi că s-ar putea ca timpul acesta să nu fie suficient pentru toate treburile pe care le-ar vrea ea făcute, însă acelea sunt dorințele ei, nu ale tale. Prin urmare, ea este responsabilă pentru propriile sale dorințe și este liberă să-și manifeste creativitatea în privința modului cum și le-ar putea îndeplini. Ar exista varianta să câștige suplimentar o sumă de bani și să angajeze pe cineva. Sau ar putea învăța să le facă ea însăși. Ar putea cere ajutorul unui prieten. Sau ar putea să-și mai reducă din dorințe. Important este ca ea să înțeleagă că tu nu ai de gând să-ți asumi responsabilitatea pentru dorințele ei, ci vei dărui la libera ta alegere, iar pentru celelalte, ea este responsabilă."

Bob a văzut că propunerea mea era cât se poate de logică și s-a hotărât să stea de vorbă cu Nancy. La început, lucrurile n-au mers chiar grozav. Până atunci, nimeni nu-i mai spusese „nu" lui Nancy, așa că n-a primit-o prea bine. Însă Bob a învățat încetul cu încetul să-și asume responsabilitatea pentru propriile limite, în loc să-și dorească ca Nancy să nu-i mai ceară atât de multe; iar limitele și-au făcut efectul. Soția sa a înțeles ceva ce nu mai înțelesese niciodată până atunci, și anume că lumea nu există numai pentru ea. Ceilalți oameni nu sunt simple extensii ale dorințelor sale. Ceilalți au și ei propriile dorințe și trebuie să ducem tratative, pentru a ajunge la o relație corectă și iubitoare și pentru a respecta limitele celuilalt.

Elementul cheie aici este următorul: nu celălalt este responsabil pentru limitele noastre, ci noi. Doar noi știm ce putem și ce dorim să dăruim.

Și doar noi ne putem asuma responsabilitatea de a trage linie. Dacă nu o facem, s-ar putea ca resentimentele să ne copleșească în scurtă vreme.

APLICAREA LEGILOR GRANIȚELOR ÎN CĂSNICIE

În capitolul 5 am discutat despre cele zece legi ale granițelor. Haideți acum să aplicăm câteva dintre acele legi la unele situații problemă din căsnicie.

Legea semănatului și a seceratului

De multe ori se întâmplă ca unul dintre soți să-și piardă controlul, dar să nu sufere consecințele comportamentului său. Soțul țipă la soție, iar ea încearcă să fie mai iubitoare. La drept vorbind, pentru el, răul (țipatul) produce lucruri bune (mai multă dragoste). Sau o altă situație: se poate ca soția să cheltuiască excesiv, iar soțul ei să plătească consecințele. Își ia un al doilea serviciu pentru a acoperi teancul de facturi.

Pentru rezolvarea acestor probleme este nevoie de consecințe naturale. Soția trebuie să-i spună soțului extrem de critic că, dacă mai continuă să strige și să o certe, ea se duce în altă cameră, până când el va fi în stare să dezbată problema în mod rațional. Sau i-ar putea spune ceva de genul: „Gata, nu mai discut cu tine despre subiectul ăsta când suntem singuri. De acum încolo, nu discut decât în prezența unui consilier." Sau „Dacă începi iarăși să țipi la mine, mă duc la Jane și stau acolo peste noapte." Soțul care are o soție cheltuitoare trebuie să anuleze cărțile de credit sau să-i spună că *ea* trebuie să-și ia un al doilea serviciu pentru a plăti facturile. Toți soții despre care am povestit ar trebui să-și lase partenerul care și-a pierdut controlul să suporte consecințele acțiunilor sale.

Un prieten de-al meu s-a hotărât să-și lase soția să suporte consecințele faptului că întârzia în permanență. Își tot cicălise în mod repetat soția cu privire la încetineala sa, dar în zadar. Într-un final, și-a dat seama că n-o putea schimba; nu putea decât să-și schimbe el răspunsul la felul ei de a fi. Sătul să tot sufere consecințele comportamentului ei, soțul s-a hotărât să facă astfel încât ele să ricoșeze asupra ei.

Într-o seară plănuiseră să meargă la o petrecere, iar soțul nu voia să întârzie. I-a spus din timp soției că vrea să ajungă acolo la timp și că, dacă ea nu e gata până la ora 6:00, pleacă fără ea. Soția a întârziat, iar el a plecat.

În seara aceea, când s-a întors acasă, soția i-a strigat: „Cum ai putut să pleci fără mine?!" El i-a spus că din cauza obiceiului ei de a întârzia a ratat ea petrecerea și că i-a părut rău că a trebuit să plece de unul singur, dar că nu voise să piardă cina respectivă. După alte câteva incidente similare, soția și-a dat seama că veșnica ei întârziere o va afecta pe ea, nu pe el, așa că s-a schimbat.

Aceste acțiuni nu reprezintă un soi de manipulare, așa cum va acuza celălalt soț. Ci sunt exemple care arată cum unele persoane pun limite modului în care sunt tratate de alții și dau dovadă de autocontrol. Consecințele naturale cad pe umerii părții responsabile.

Legea responsabilității

Am vorbit mai devreme despre asumarea responsabilității *pentru* propria persoană și despre a fi responsabili *față de* ceilalți. Exemplele de mai sus stau mărturie în acest sens. Persoanele care stabilesc limite dau dovadă de autocontrol și arată că sunt responsabile pentru ele însele. De asemenea, se comportă în mod responsabil față de partenerul lor de viață, confruntându-l. În căsnicie, stabilirea unor limite este un act de iubire; legând și limitând răul, ei protejează binele.

Asumarea responsabilității pentru mânia, îmbufnarea sau dezamăgirile cuiva, cedând în fața pretențiilor sau a comportamentului abuziv al respectivei persoane distruge iubirea, în căsnicie. În loc să ne asumăm responsabilitatea pentru cei pe care îi iubim sau să-i salvăm, trebuie să dăm dovadă de responsabilitate față de ei, înfruntând răul oriunde dăm cu ochii de el. Asta înseamnă să-ți iubești cu adevărat partenerul de viață și să ții la căsnicia ta. Cel mai responsabil comportament este de multe ori și cel mai dificil.

Legea puterii

Am analizat deja incapacitatea noastră fundamentală de a schimba persoana de lângă noi. La drept vorbind, un soț cicălitor face ca problema să se perpetueze. Calea mult mai bună este să-l accepți pe celălalt așa cum este, să-i respecți alegerea de a se comporta într-un anume fel, după care să-l lași să suporte consecințele adecvate. Atunci când procedăm în felul acesta, punem în practică puterea pe care o avem și încetăm să exercităm

o putere pe care de fapt nimeni n-o are. Haideți să comparăm aceste două moduri de a reacționa:

ÎNAINTE DE A AVEA GRANIȚE	DUPĂ STABILIREA GRANIȚELOR
1. „Nu mai striga la mine. Trebuie să te porți mai frumos.“	1. „Poți să strigi, dacă asta-i alegerea ta. Dar eu voi alege să nu mai stau în preajma ta atunci când te porți în felul acesta.“
2. „Încetează să mai bei. Asta ne distruge familia. Ascultă-mă, te rog. Ne distrugi viața la toți.“	2. „Poți alege să nu-ți rezolvi problema cu băutura, dacă așa vrei. Dar eu nu voi continua să mă expun pe mine și pe copii la tot acest haos. Data viitoare când te îmbeți, noi ne vom petrece noaptea la familia Wilson și le vom spune și de ce ne-am dus acolo. Faptul că bei este alegerea ta. Dar ceea ce sunt dispusă să suport e alegerea mea.“
3. „Ce pervers poți să fii, de te uiți la imagini pornografice. E atât de degradant! Nu ești normal la cap sau ce-i cu tine?“	3. „Aleg să nu te împart, din punct de vedere sexual, cu femeile alea goale din reviste. Depinde de tine acum. Nu voi avea relații intime decât cu cineva care e interesat de mine. Hotărăște-te și alege.“

Toate acestea sunt exemple despre preluarea puterii asupra lucrurilor față de care chiar ai putere – și anume, propria persoană – și să încetezi să mai controlezi și să preiei puterea asupra altei persoane.

Legea evaluării

Când îți confrunți soțul sau soția și începi să stabilești granițe, s-ar putea ca partenerul tău să fie rănit. Când evaluezi durerea pe care procesul de stabilire a granițelor tale i-o produce tovarășului tău de viață, nu uita

că dragostea și limitele merg mână în mână. Când stabilești granițe, fii responsabil și plin de iubire față de persoana rănită.

Soții înțelepți și iubitori vor accepta granițele și se vor comporta într-o manieră responsabilă față de ele. Soții egocentriști și care vor să dețină controlul vor reacționa prin mânie.

Amintește-ți că întotdeauna granița are de-a face cu tine însuți, nu cu cealaltă persoană. Tu nu-i pretinzi soțului tău să facă un anumit lucru – nici măcar să-ți respecte granițele. Ci pur și simplu fixezi granițe, pentru a afirma ceea ce ești și ceea ce nu ești dispus să faci. Doar granițele de acest gen pot fi întărite, pentru că tu deții într-adevăr controlul asupra propriei persoane. Vă rog să nu confundați granițele cu o nouă modalitate de a vă controla soțul sau soția. Lucrurile stau exact invers. Granițele înseamnă să renunți la control și să începi să iubești. Renunți să-ți controlezi partenerul de viață și îi îngădui să-și asume responsabilitatea pentru propriul său comportament.

Legea expunerii

În căsnicie, mai mult ca în oricare altă relație, este deosebit de important să-ți dezvălui granițele. Granițele pasive, cum ar fi retragerea, triangularea, îmbufnarea, aventurile extraconjugale și comportamentul pasiv-agresiv sunt extrem de distructive pentru o relație. Căile pasive de a le arăta celor din jur că ei nu dețin controlul asupra ta nu au condus niciodată la intimitate. Ele nu l-au învățat niciodată pe celălalt cine ești tu cu adevărat; ele nu fac decât să înstrăineze.

Granițele trebuie să fie comunicate mai întâi verbal, iar apoi prin acțiuni. Ele trebuie să fie clare și neapologetice. Amintiți-vă de tipurile de granițe pe care le-am enumerat ceva mai devreme: pielea, cuvintele, adevărul, distanța fizică, timpul, distanța emoțională, ceilalți oameni și consecințele. Toate aceste granițe trebuie respectate și dezvăluite într-un moment sau altul, pe parcursul căsniciei.

Pielea. Fiecare dintre soți trebuie să respecte granițele fizice, trupești ale celuilalt. Violarea granițelor fizice cuprinde o gamă largă de manifestări, de la exprimări dureroase ale afecțiunii până la abuzul fizic. Biblia spune că soțul și soția sunt „stăpâni" unul pe trupul celuilalt (1 Cor. 7:4–6); este vorba de o stăpânire reciprocă, liber consimțită. Ar trebui să

avem mereu în minte principiul enunțat de Isus: „Ceea ce vreți să vă facă vouă oamenii, faceți-le și voi la fel."

Cuvintele. Cuvintele tale trebuie să fie clare și rostite cu dragoste. Confruntă-ți soțul în mod direct. Spune „nu". Nu folosi împotrivirea pasivă. Nu te îmbufna și nu te retrage în sine. Spune-i ceva de genul: „Nu-mi place asta. Nu vreau să fac asta. Nu o voi face."

Adevărul. Pavel spune: „Lăsați-vă de minciună; fiecare dintre voi să spună aproapelui său adevărul" (Efes. 4:25). Întotdeauna comunicarea cinstită este cea mai bună. Și asta include și să-i atragi atenția celeilalte persoane că încalcă unul dintre standardele lui Dumnezeu, atunci când el nu este conștient de acest lucru. De asemenea, trebuie să iei în stăpânire adevărul despre sentimentele și suferințele tale și să-i comunici acele sentimente soțului tău în mod nemijlocit, cu iubire.

Distanța fizică. Când ai nevoie să te depărtezi pentru o vreme, spune-i soțului tău. Uneori ai nevoie de spațiu pentru a te hrăni; alteori ai nevoie de spațiu pentru a-ți stabili limite. Oricum ar sta lucrurile, nu ar trebui ca partenerul tău de viață să fie nevoit să ghicească de ce nu-l vrei prin preajmă pentru o vreme. Comunică limpede, astfel ca el să nu se simtă pedepsit, dar să știe că suferă consecințele comportamentului său scăpat de sub control (Mat. 18:17; 1 Cor. 5:9–13).

Distanța emoțională. Dacă ai o căsnicie cu probleme, unde, de exemplu, partenerul tău a avut o aventură extraconjugală, s-ar putea să ai nevoie de spațiu emoțional. Este înțelept să aștepți o vreme, înainte să te încrezi din nou în el. Trebuie ca mai întâi să vezi dacă soțul tău s-a pocăit cu adevărat, iar el trebuie să înțeleagă că purtarea sa costă. Se poate ca partenerul tău de viață să interpreteze gestul tău ca fiind o pedeapsă, dar Biblia ne învață că trebuie să judecăm omul după faptele lui, nu după cuvintele lui (Iac. 2:14–26).

În plus, o inimă rănită are nevoie de timp pentru a se vindeca. Nu te poți întoarce în pripă la încrederea în el, aducând cu tine prea multă durere nerezolvată. Trebuie ca durerea aceea să fie revelată și comunicată. Dacă suferi, trebuie să-ți iei în stăpânire durerea.

Timpul. Fiecare dintre soți are nevoie de un timp departe de relație. Nu doar pentru a stabili limite, așa cum am subliniat anterior, ci și pen-

tru a se hrăni. Femeia din Proverbe 31 are o viață proprie: ea face multe lucruri în afara casei sale. Același lucru este adevărat și cu privire la soțul său. Fiecare dintre ei are un timp al său, pentru a face ceea ce-i place și a se întâlni cu prietenii săi.

Multe cupluri întâmpină dificultăți în acest aspect al căsniciei. Unii se simt abandonați atunci când partenerul vrea un timp al său, deoparte. Adevărul este că soții au nevoie de un timp departe unul de altul, timp care-i va face să-și dea seama că au nevoie să fie din nou împreună. În relațiile sănătoase, fiecare dintre soți prețuiește timpul celuilalt și este un apărător al cauzelor celuilalt.

Alți oameni. Unii soți au nevoie de ajutorul celor din jur, pentru a stabili granițe. Dacă niciodată până atunci nu au luat atitudine și nu și-au apărat propriile idei, au nevoie de ajutor din partea prietenilor și a bisericii, pentru a învăța cum să o facă. Dacă ești prea slab pentru a stabili și impune granițe, caută ajutor la susținători din afara căsniciei tale. Cu toate acestea, ai grijă să nu soliciți susținerea și încurajarea unei persoane de sex opus, într-un fel care ar putea conduce la o relație extraconjugală. Cere ajutorul altor persoane cu care ai o relație care, prin natura ei, are granițe – cum ar fi un consilier sau un grup de suport.

Consecințele. Comunică consecințele într-o manieră clară și apoi du-le la îndeplinire cu fermitate, așa cum ai spus că o vei face. Explicarea detaliată a consecințelor de la bun început și punerea lor în aplicare îi oferă soțului tău o alegere: dacă vrea sau nu ca acele consecințe să se concretizeze. Din moment ce oamenii dețin controlul asupra propriului comportament, ei dețin controlul și asupra consecințelor respectivului comportament.

DAR ASTA NU PREA SUNĂ A SUPUNERE

Ori de câte ori se aduce în discuție faptul că o soție își stabilește granițe, cineva ridică o întrebare referitoare la conceptul biblic de supunere. Ceea ce urmează nu va fi un tratat amplu despre supunere, ci doar câteva chestiuni de ordin general, pe care ar trebui să le aveți în vedere.

În primul rând, atât soții, cât și soțiile, ar trebui să exerseze supunerea, nu doar soțiile: „Supuneți-vă unii altora în frica lui Hristos" (Efes. 5:21). Supunerea reprezintă întotdeauna alegerea liberă a uneia dintre părți, în

raport cu cealaltă. Soțiile aleg să se supună soților lor, iar soții aleg să se supună soțiilor lor.

Relația lui Hristos cu Biserica este o ilustrație a modului cum ar trebui să relaționeze soțul și soția:

> Și după cum Biserica este supusă lui Hristos, tot așa și nevestele să fie supuse bărbaților lor în toate lucrurile. Bărbaților, iubiți-vă nevestele cum a iubit și Hristos Biserica și S-a dat pe Sine pentru ea, ca s-o sfințească, după ce a curățat-o prin botezul cu apă prin Cuvânt, ca să înfățișeze înaintea Lui această Biserică, slăvită, fără pată, fără zbârcitură sau altceva de felul acesta, ci sfântă și fără prihană (Efes. 5:24–27).

De fiecare dată când este adusă în discuție o chestiune referitoare la supunere, prima întrebare pe care trebuie să ne-o punem este următoarea: Care este natura relației conjugale? Este relația soțului cu soția sa similară relației lui Hristos cu Biserica? Dispune ea de libertatea de a alege sau este doar o roabă „sub lege"? Multe probleme conjugale iau naștere atunci când soțul încearcă să-și țină soția „sub lege", în vreme ce ea trăiește toate emoțiile pe care Biblia ne făgăduiește că le va aduce legea: mânie, vinovăție, nesiguranță și alienare (Rom. 4:15; Iac. 2:10; Gal. 5:4).

Prin urmare, una dintre chestiunile ce trebuie avute în vedere este libertatea, iar o alta este harul. Este relația soțului cu soția sa plină de har și de iubire necondiționată? Este soția în situația în care nu i se aduce „nici o osândire", la fel ca Biserica (Rom. 8:1), sau soțul său nu „o spală" de orice vină? De obicei, soții care citează Efeseni 5 își transformă soțiile în roabe și le condamnă pentru că nu se supun. Dacă soția atrage asupra ei mânie sau condamnare din cauză că nu se supune, cei doi nu au o căsnicie creștină plină de har, ci căsnicia lor este „sub lege".

Deseori, în situațiile de felul acesta, soțul încearcă să-și determine soția să facă ceva ce fie e dăunător sau dureros pentru aceasta, fie îi îngrădește voința. Ambele acțiuni de mai sus reprezintă păcate ale soțului împotriva lui însuși.

> Tot așa trebuie să-și iubească și bărbații nevestele, ca pe trupurile lor. Cine își iubește nevasta se iubește pe sine însuși. Căci nimeni nu și-a urât vreodată trupul lui, ci îl hrănește, îl îngrijește cu drag, ca și Hristos Biserica (Efes. 5:28–29).

Astfel stând lucrurile, ideea de supunere ca cea a unui rob nu are cum să stea în picioare. Hristos nu ne răpește niciodată voința și nici nu ne cere să facem ceva ce ne-ar dăuna. Nicicând nu ne împinge dincolo de limitele noastre. Niciodată nu ne folosește ca pe niște obiecte. Hristos „S-a dat pe Sine" pentru noi. El ne poartă de grijă, așa cum ar face-o cu propriul Său trup.

Noi doi n-am întâlnit niciodată o „problemă cu supunerea" care să nu aibă ca sursă un soț ce vrea să dețină controlul. Atunci când soția începe să stabilească granițe clare, lipsa asemănării cu Hristos devine evidentă în soțul respectiv, care vrea să controleze totul – și asta, pentru că soția nu-i mai validează comportamentul imatur. Ea îl confruntă cu adevărul și stabilește limite biblice în ce privește comportamentul lui dăunător. Deseori, atunci când soția stabilește granițe, soțul începe să se maturizeze.

O CHESTIUNE DE ECHILIBRU

„Nu reușesc nicicum să-l fac să petreacă ceva timp cu mine. Nu vrea decât să se ducă cu prietenii lui la evenimente sportive. Cu mine nu vrea să se întâlnească niciodată", s-a plâns Meredith.

„Ce ai de spus despre asta?" l-am întrebat pe soțul ei.

„Nu este deloc adevărat", a replicat Paul. „Mie mi se pare că stăm tot timpul împreună. Mă sună la serviciu de două sau trei ori pe zi. Mă întâmpină la ușă când mă întorc acasă și vrea să stăm de vorbă. Face planuri pentru fiecare seară și pentru fiecare weekend. Iar asta mă înnebunește. Așa că încerc să mai scap și eu și să merg la un meci sau să joc golf. Mă simt sufocat."

„Cât de des încerci să mai ieși din casă?"

„Ori de câte ori pot. Probabil că în medie două seri pe săptămână și o după-amiază în weekend."

„Iar tu ce faci în timpul ăsta?" am întrebat-o pe Meredith.

„Păi, îl aștept să vină acasă. Mi-e tare dor de el. "

„Nu există niciun lucru pe care ai vrea să-l faci pentru tine?"

„Nu. Familia este toată viața mea. Trăiesc pentru ei. Nu-mi place deloc când sunt plecați și nu putem să ne petrecem timpul împreună."

„Nu poți spune că nu vă petreceți niciodată timpul împreună", i-am spus. „Însă da, e adevărat că nu vă petreceți tot timpul împreună. Iar când

se întâmplă asta, Paul pare să se simtă ușurat, în vreme ce tu ești nefericită. Ai putea să-mi explici acest dezechilibru?"

„Ce «dezechilibru»?" m-a întrebat ea.

„Fiecare căsnicie este compusă din două ingrediente: apropiere și separare. În căsniciile bune, partenerii poartă o măsură egală din ambele ingrediente. Hai să spunem că avem la dispoziție 100 de puncte de apropiere și 100 de puncte de separare. Într-o relație bună, unul dintre parteneri manifestă 50 de puncte de apropiere și 50 de puncte de separare; la fel și celălalt. Fiecare dintre ei face anumite lucruri pe cont propriu și acest lucru dă naștere unui dor după celălalt; pe de altă parte, apropierea dintre ei dă naștere unei anumite nevoi de separare. Dar, în relația voastră, ați împărțit altfel cele 200 de puncte: tu manifești toate cele 100 de puncte de apropiere, iar el manifestă cele 100 de puncte de separare."

„Dacă vrei ca soțul tău să se îndrepte către tine, am continuat, trebuie ca tu să te îndepărtezi de el și să faci loc dorului. Nu cred că Paul are vreodată ocazia să-i fie dor de tine. Tot timpul ești pe urmele lui, iar el îți întoarce spatele, ca să aibă suficient spațiu. Dacă ai crea tu însăți ceva spațiu între voi, atunci el ar avea cum să tânjească după tine. Și apoi te va căuta el pe tine."

„Da, exact așa stau lucrurile", a intervenit Paul. „Iubito, e ca atunci când învățai pentru licență și erai plecată mult timp de acasă. Mai ții minte? Pe atunci mi se făcea dor să te văd. Acum nu mai am ocazia să-mi fie dor de tine. Mereu ești prin preajmă."

Meredith ezita să recunoască adevărul spuselor mele, dar era nerăbdătoare să exploreze alături de Paul căi de a aduce echilibru în relația lor conjugală.

Echilibru. E ceva ce Dumnezeu a inserat în fiecare sistem care există. Fiecare sistem încearcă să-și găsească echilibrul, în orice mod cu putință. Iar în cadrul căsniciei există multe dimensiuni ce trebuie echilibrate: puterea, tăria, apropierea, sexul și așa mai departe. Problemele apar atunci când, în loc să facă schimb de locuri în aceste domenii, unul dintre soți este mereu puternic, iar celălalt, mereu neputincios; unul dintre soți este mereu tare, iar celălalt, este mereu slab; unul dintre soți vrea mereu apropiere, iar celălalt vrea separare; unul dintre soți vrea mereu sex, iar celălalt nu vrea. În fiecare dintre aceste cazuri, cuplul a ajuns la un oarecare echilibru, însă nu este un echilibru *reciproc*.

Granițele ajută la crearea echilibrului reciproc, în locul celui scindat. Ele îi ajută pe parteneri să dea socoteală unul altuia. Dacă unul dintre ei nu are granițe și începe să facă munca în locul celuilalt, de exemplu, creează el toată apropierea în relație, persoana respectivă a luat calea către codependență sau mai rău. Celălalt partener va manifesta fațeta exact opusă a sciziunii. Granițele îi ajută pe parteneri să fie răspunzători, datorită consecințelor, și obligă echilibrul să devină reciproc. Învățătorul din Eclesiastul spune: „Toate își au vremea lor, și fiecare lucru de sub ceruri își are ceasul lui" (3:1). În viață și în relații, polii sunt echilibrați. Atunci când te trezești într-o relație inegală, s-ar putea să-ți lipsească granițele. Se poate ca stabilirea unor granițe să corecteze dezechilibrul. De exemplu, atunci când Paul stabilește granițe față de pretențiile lui Meredith, el o constrânge să devină mai independentă.

REZOLVAREA

Deseori, este ușor să observi problemele, însă e mai greu să faci alegerile dificile și să-ți asumi riscurile care ar duce la schimbare. Haideți să urmărim pașii către schimbarea personală, în cadrul relației conjugale.

1. *Inventariază simptomele!* În primul rând, trebuie să recunoști problema și să accepți să iei atitudine pentru a o rezolva. Nu vei soluționa problema doar visând și dorindu-ți asta. Trebuie să o iei în stăpânire, fie că e vorba de sex, de disciplinarea copiilor, de lipsa apropierii sau de cheltuirea greșită a banilor.
2. *Identifică cu precizie despre ce problemă de granițe este vorba!* Pasul următor, după identificarea simptomelor, este să pui degetul pe problema specifică a granițelor. De exemplu, simptomul ar putea fi că una dintre persoane nu dorește relații sexuale; s-ar putea ca problema legată de granițe să fie aceea că persoana respectivă nu spune „nu" suficient de des în alte aspecte ale relației, așa că acesta este singurul domeniu în care deține o oarecare putere. Sau poate că simte că nu deține îndeajuns controlul în zona sexuală. Poate că se simte neputincioasă; poate simte că alegerile ei nu sunt respectate.
3. *Descoperă originile conflictului!* Probabil că relația conjugală nu e prima dintre relațiile tale în care s-a ivit această pro-

blemă legată de granițe. Probabil că ai învățat să te raportezi la alții în felul acesta în cadrul unei relații semnificative din familia în care ai crescut. Anumite temeri ce s-au dezvoltat în relația respectivă operează încă. Trebuie să indici exact problemele originare, să le spui pe nume; poate că trebuie să încetezi să mai faci confuzie între soțul tău și unul dintre părinți. Nicio altă relație nu repetă într-o mai mare măsură conflictele parentale decât relația conjugală.

4. *Internalizează binele!* Acest pas presupune constituirea unui sistem de suport. Nu uitați, „Granițele nu se construiesc într-un fel de vid". Avem nevoie de atașament și de suport, înainte de a putea zidi granițe; teama de a nu fi abandonați îi împiedică pe mulți, încă de la bun început, să stabilească granițe.

   De aceea, formează-ți o rețea de suport, care să încurajeze stabilirea granițelor în căsnicia ta. Poate fi vorba de un grup de consiliere pe tema codependenței, de Alcoolicii Anonimi, de un psihoterapeut, de un consilier pe probleme maritale sau de un pastor. Nu stabili granițe de unul singur. Nu ți-ai stabilit granițe până acum pentru că ți-a fost teamă; singura cale de ieșire este susținerea din partea altcuiva. „Și dacă se scoală cineva asupra unuia, doi pot să-I stea împotrivă; și funia împletită în trei nu se rupe ușor" (Ecl. 4:12). Granițele se aseamănă cu mușchii. Trebuie să fie clădite treptat, într-un sistem de suport sigur și lăsate să crească. Dacă încerci să porți o greutate prea mare, prea curând, mușchii tăi s-ar putea rupe sau s-ar putea să faci întindere. Caută ajutor.

5. *Exersează!* Exersează-ți noile granițe în cadrul unor relații sigure, în care oamenii te iubesc necondiționat. Spune „nu" unui prieten bun, atunci când nu poți lua masa cu el, adu-i la cunoștință că părerea ta diferă de a lui sau dăruiește-i ceva fără să te aștepți la altceva în schimb. Pe măsură ce exersezi stabilirea limitelor cu persoane de încredere, capacitatea ta de a stabili limite în propria căsnicie va începe și ea să se mărească.

6. *Spune „nu" răului!* Pune limite răului din căsnicia ta. Înfruntă cu curaj abuzul. Spune „nu" pretențiilor nerezonabile. Adu-ți

aminte de pilda cu talanții. Nu a existat creștere, fără asumarea unui risc și fără ca cel în cauză să-și înfrunte frica. Nu succesul în sine contează atât de mult, cât mai degrabă să ieși din bârlog și să încerci.

7. *Iartă!.* A nu ierta înseamnă a duce lipsă de granițe. Oamenii neiertători le permit celorlalți să-i controleze. Atunci când îi eliberezi pe cei care te-au rănit de vechea lor datorie, de fapt, încetezi să mai vrei ceva de la ei; și asta te eliberează și pe tine, în egală măsură. Iertarea poate conduce la un comportament proactiv în prezent, care să înlocuiască dorințele pasive din trecut.
8. *Devino proactiv!* În loc să-i permiți altcuiva să dețină controlul, înțelege clar ce vrei să faci, stabilește drumul într-acolo și ține-te de el. Hotărăște care-ți sunt limitele, la ce îți vei îngădui să participi, ce nu vei mai tolera de acum încolo și ce consecințe vrei să stabilești. Definește-te pe tine însuți prin prisma proactivității și atunci vei fi gata să-ți menții granițele, la timpul potrivit.
9. *Învață să iubești în mod liber și cu responsabilitate!* Amintește-ți de scopul granițelor: dragostea izvorâtă din libertate. Aceasta este adevărata lepădare de sine din Noul Testament. Atunci când deții controlul asupra propriei persoane, poți să dăruiești și să jertfești pentru cei dragi, într-o manieră folositoare, în loc să cedezi și să te abandonezi comportamentului distructiv și egocentrismului. Acest gen de libertate îți permite să dăruiești într-un mod ce va aduce roade. Amintiți-vă că „nu este mai mare dragoste decât să-și dea cineva viața pentru prietenii săi". Asta înseamnă să trăim la înălțimea legii lui Hristos și să slujim unul altuia. Însă trebuie să o facem cu toată libertatea, nu dintr-o complianță lipsită de granițe.

Stabilirea și acceptarea unor granițe ferme în relația cu soțul tău poate conduce la o mult mai mare intimitate. Însă nu trebuie să abordezi doar problema granițelor în raport cu soțul tău: trebuie să te ocupi și de granițele față de copiii tăi. Și niciodată nu e prea târziu să începi.

10

GRANIȚELE ȘI COPIII

SHANNON NU SE MAI PUTEA OPRI DIN PLÂNS. Mamă tânără, cu doi copii preșcolari, nu și-ar fi imaginat niciodată că s-ar putea înfuria astfel, că și-ar putea pierde controlul și mai ales că ar fi în stare să se comporte abuziv. Și totuși, cu o săptămână în urmă, îl luase de jos pe Robby, băiețelul ei de trei ani, și-l scuturase. Zdravăn. Țipase la el. Din toți rărunchii. Și nu era prima oară. O făcuse de nenumărate ori în ultimul an. Singura diferență era aceea că de data asta Shannon aproape că-și rănise fiul, fizic vorbind. Și se înspăimântase.

Experiența aceasta îi zguduise într-o asemenea măsură pe Shannon și pe soțul ei, Gerald, încât sunaseră și stabiliseră o întâlnire cu mine, pentru a discuta cele întâmplate. Ea era cuprinsă de un sentiment viu, arzător, de rușine și vinovăție. În vreme ce-mi relata povestea lor, evita să mă privească în ochi.

Cele câteva ore dinainte ca Shannon să-și piardă controlul cu Robby fuseseră de-a dreptul înfiorătoare. Se certase cu Gerald înainte de micul dejun. El plecase la serviciu fără să-și ia la revedere. După care Tanya, fetița lor de un an, împrăștiase cerealele peste tot pe podea. Iar Robby alesese parcă special dimineața aceea, ca să facă tot ceea ce i se spusese să nu facă, în ultimii trei ani. O trăsese pe pisică de coadă. Se prinsese cum se deschide ușa de la intrare și fugise afară în curte, apoi în stradă. Mânjise peretele alb din sufragerie cu rujul de buze al lui Shannon și apoi o îmbrâncise pe Tanya, făcând-o să cadă.

Acest ultim incident era picătura ce umpluse paharul lui Shannon. Priveliștea aceasta, cu Tanya întinsă pe podea, plângând, în timp ce Robby stătea deasupra ei cu o privire vădit mulțumită și sfidătoare, era prea mult pentru ea. Shannon văzuse roșu înaintea ochilor și, sub impulsul momentului, alergase către fiul ei. Restul poveștii îl știți deja.

După ce s-a mai liniștit puțin, am întrebat-o pe Shannon cum îl disciplinau de obicei ea și cu Gerald, pe Robby.

„Păi, nu vrem să-l înstrăinăm pe Robby de noi, sau să-i înăbușim personalitatea", a început Gerald. „O atitudine negativă din partea noastră ar fi atât de... atât de... negativă. Așa că încercăm să-l convingem prin argumente, pe cale rațională. Uneori îl avertizăm: «Vezi că n-o să primești înghețată în seara asta!» Alteori încercăm să-l lăudăm pentru lucrurile bune pe care le face. Iar alteori încercăm să ignorăm comportamentul nelalocul lui. Și atunci poate că va înceta."

„Dar nu încearcă să forțeze limitele, să treacă peste ele?"

Amândoi părinții au dat din cap că da. „Nici nu ți-ar veni să crezi", spuse Shannon, „Parcă nu ne-ar auzi deloc. Continuă să facă exact ce-i convine dumnealui. Și de obicei o ține tot așa până când unul dintre noi explodează și țipă la el. Cred că pur și simplu avem un copil problemă."

„Ei bine, o problemă e clar că există", i-am răspuns, „Însă poate că Robby a fost învățat să nu reacționeze la nimic altceva, decât la mânia scăpată de sub control. Haideți să vorbim puțin despre granițe și copii..."

Dintre toate domeniile în care granițele au o importanță crucială, niciunul nu este mai relevant decât creșterea copiilor. Modul nostru de abordare a granițelor și felul cum ne creștem copiii va avea un impact imens asupra caracterului copiilor noștri. Asupra modului cum își vor forma ei valorile. Asupra rezultatelor pe care le vor obține la școală. Asupra

genului de prieteni pe care și-i vor alege. Asupra persoanei cu care se vor căsători. Și asupra succesului lor în carieră.

IMPORTANȚA FAMILIEI

În adâncul ființei Sale, Dumnezeu iubește (1 Ioan 4:8). El este orientat către relații și acționează având în vedere relațiile. Dorește să fie în legătură cu noi, din pântecele mamei până în mormânt: „Te iubesc cu o iubire veșnică" (Ier. 31:3). Natura iubitoare a lui Dumnezeu nu este pasivă, ci activă. Dragostea se înmulțește. Dumnezeu, Iubitul care cultivă relația, este în același timp Dumnezeu, Creatorul agresiv. El vrea să-Și umple universul cu creaturi care țin la El – și care țin și una la alta.

Familia este unitatea socială inventată de Dumnezeu cu scopul de a umple lumea cu reprezentanți ai caracterului Său iubitor. Este un loc unde nou-născuții sunt hrăniți, îngrijiți și unde se dezvoltă până când sunt suficient de maturi ca să iasă din familie, ca adulți, și să multiplice imaginea Sa în alte medii și anturaje.

La început, Dumnezeu a ales poporul Israel spre a fi copiii Săi. Însă, după secole întregi de împotrivire din partea lui Israel, Dumnezeu a ales Biserica: „Ci, prin alunecarea lor [a lui Israel], s-a făcut cu putință mântuirea neamurilor, ca să facă pe Israel gelos" (Rom. 11:11). Trupul lui Hristos are același rol pe care-l avusese odinioară Israelul – să multiplice dragostea și caracterul lui Dumnezeu.

Biserica este adesea descrisă ca o familie. Menirea noastră este să facem bine „mai ales fraților în credință" (Gal. 6:10). Credincioșii sunt „oameni din casa lui Dumnezeu" (Efes. 2:19). Noi ar trebui să „știm cum să ne purtăm în casa lui Dumnezeu"(1 Tim. 3:15).

Aceste pasaje puternice, precum și multe altele asemenea lor, ne arată „concepția despre familie" a lui Dumnezeu. El Își explică sentimentele, cum ar face-o un părinte. Dumnezeu e un tătic. Îi place slujba aceasta. Acest portret biblic al lui Dumnezeu ne arată că felul în care noi, părinții, ne creștem copiii este o parte vitală a actului de a aduce însuși caracterul lui Dumnezeu pe această planetă, în micuții noștri.

GRANIȚELE ȘI RESPONSABILITATEA

Dumnezeu, părintele cel bun, vrea să ne ajute pe noi, copiii Săi, să creștem. Vrea să vadă că ajungem „la starea de om mare, la înălțimea sta-

turii plinătății lui Hristos" (Efes. 4:13). Iar ca parte a acestui proces de maturizare, El ne ajută să învățăm cum să ne asumăm responsabilitatea pentru propria viață.

La fel se întâmplă cu copiii, care sunt carne din carnea noastră și sânge din sângele nostru. Cel mai important lucru pe care părinții pot să-l dăruiască copiilor lor – pe lângă a-i învăța cum să se atașeze, cum să creeze legături puternice – este simțul răspunderii: să știe pentru ce sunt responsabili și pentru ce nu sunt responsabili, cum să spună „nu" și cum să accepte „nu"-ul. Responsabilitatea este un dar de foarte mare preț.

Cu toții am avut probabil ocazia să stăm prin preajma unor persoane de vârstă mijlocie care au granițele unor copilași de un an și jumătate. Aceștia fac adevărate crize de personalitate sau se îmbufnează dacă cei din jur le pun limite sau pur și simplu se pliază și se conformează doar pentru a păstra pacea. Amintiți-vă că acești adulți au început prin a fi niște copilași. Au învățat cu multă, multă vreme în urmă, fie să se teamă de granițe, fie să le urască. În cazul adulților, procesul de reînvățare e laborios.

INSUFLAREA GRANIȚELOR VS. REPARAREA LOR

O mamă înțeleaptă, cu copiii ajunși acum la vârsta maturității, o privea odată pe o prietenă mai tânără ce se lupta cu puștiul ei. Copilul refuza să se poarte cum trebuie, iar tânăra mamă era pe cale de a-și pierde cumpătul. Femeia mai în vârstă, susținând decizia mamei de a-l face pe copil să stea singur pe scaun, i-a spus acesteia: „Fă-o acum, draga mea. Disciplinează copilul acum – și s-ar putea să supraviețuiești adolescenței."

Formarea granițelor la copiii mici se înscrie în linia zicalei „Mai bine să previi decât să tratezi". Cu cât îi învățăm mai de timpuriu responsabilitatea, stabilirea limitelor și amânarea gratificării, cu atât anii ce vor urma în viața lor vor fi mai calmi și liniștiți. Cu cât începem mai târziu, cu atât va fi nevoie de mai multă muncă, atât din partea noastră, cât și a lor.

Dacă copiii tăi sunt deja mai mari, nu te pierde cu firea. Asta nu înseamnă decât că formarea granițelor va fi întâmpinată cu mai multă împotrivire. Copiii cred că nu au mare lucru de câștigat învățând despre granițe. Va fi nevoie să petreci mai mult timp lucrând la asta, va trebui să primești mai multă susținere din partea prietenilor – și să te rogi cu mai multă ardoare! Ulterior, pe parcursul acestui capitol, vom trece în revistă sarcinile privitoare la granițele specifice vârstei, pentru diferitele etape ale copilăriei.

FORMAREA GRANIȚELOR LA COPII

Munca de formare a granițelor în copii înseamnă munca de deprindere a responsabilității. Învățându-i despre beneficiile și limitele responsabilității, îi învățăm de fapt autonomia – îi pregătim să-și asume sarcinile vieții de adult.

Scripturile au multe de spus privitor la rolul stabilirii granițelor în creșterea copiilor. De obicei numim acest lucru disciplinare. Cuvintele ebraice și grecești pe care teologii le traduc prin „disciplinare" înseamnă de fapt „învățare". Această învățare are atât o latură pozitivă, cât și una negativă.

Fațetele pozitive ale disciplinării sunt *proactivitatea*, *prevenirea* și *instruirea*. Disciplinarea pozitivă înseamnă să-l pui pe om pe scaun în fața ta și să-l educi și să-l înveți să îndeplinească o anume sarcină: tații trebuie „să-și crească copiii în mustrarea și învățătura Domnului" (Efes. 6:4). Fațetele negative ale disciplinării sunt *corectarea*, *pedeapsa* și *consecințele*. Disciplinarea negativă înseamnă să-i lași pe copii să sufere consecințele propriilor acțiuni, pentru a-i învăța o lecție despre responsabilitate: „Cine părăsește cărarea este aspru pedepsit" (Prov. 15:10).

O bună creștere a copiilor implică atât instruire preventivă și exersare, cât și consecințe corective. De exemplu, stabilești ca fiica ta de paisprezece ani să meargă la culcare în fiecare seară la ora 10. „Facem așa pentru ca tu să dormi suficient și să poți fi atentă la școală", îi spui. Tocmai ai disciplinat-o pozitiv. Însă adolescenta ta taie frunză la câini până pe la 11:30. A doua zi îi spui: „Pentru că nu te-ai culcat la timp aseară, azi nu ai voie să-ți folosești telefonul." Tocmai ai disciplinat negativ.

De ce sunt necesari atât morcovul, cât și nuielușa, pentru o formare armonioasă a granițelor? Deoarece Dumnezeu folosește exersarea – metoda învățării din greșeli – pentru a ne ajuta să creștem. Învățăm maturitatea primind informații, aplicându-le în mod nepotrivit, greșind, învățând din propriile greșeli și descurcându-ne mai bine, data viitoare.

Exersarea este necesară în toate domeniile vieții: când înveți să schiezi, când înveți să scrii un eseu sau să lucrezi la calculator. Avem nevoie de exercițiu pentru a dezvolta o relație de dragoste profundă și pentru a învăța să studiem Biblia. Conceptul acesta este la fel de valabil și în ce privește creșterea noastră spirituală și emoțională: „dar hrana tare este pentru oamenii mari, pentru aceia a căror judecată s-a deprins, prin întrebuințare,

să deosebească binele și răul" (Ev. 5:14). Exersarea este importantă pentru învățarea granițelor și a responsabilității. Greșelile noastre ne sunt învățători.

Disciplinarea este o graniță exterioară, menită să formeze granițele interioare ale copiilor noștri. Ea oferă o structură de siguranță, până la momentul când copilul va avea o structură îndeajuns de solidă a caracterului, pentru a nu mai avea nevoie de ea. O disciplinare bună îndreaptă întotdeauna copilul spre o structură internă mai solidă și spre o mai mare responsabilitate.

Trebuie să facem deosebirea între disciplinare și pedeapsă. Pedeapsa este plata pentru o faptă rea. Legal vorbind, înseamnă să plătești o penalizare pentru că ai încălcat legea. Pe de altă parte, pedeapsa nu lasă prea mult loc pentru exersare. Ea nu este un profesor prea bun. Prețul este prea mare: „Plata păcatului este moartea" (Rom. 6:23) și „Cine păzește toată legea și greșește într-o singură poruncă, se face vinovat de toate" (Iac. 2:10). Pedeapsa nu lasă prea mult loc pentru greșeli.

În ceea ce privește disciplina însă, lucrurile stau cu totul altfel. Disciplina nu înseamnă plata pentru un rău săvârșit. Este legea naturală a lui Dumnezeu: acțiunile noastre rodesc anumite consecințe.

Disciplina se deosebește de pedeapsă prin faptul că Dumnezeu a încheiat pedeapsa, în ce ne privește. Pedeapsa s-a sfârșit pe cruce pentru toți cei care-L primesc pe Hristos ca Mântuitor: „El a purtat păcatele noastre în trupul Său, pe lemn" (1 Pet. 2:24). Suferința lui Hristos a plătit pentru călcările noastre de lege.

În plus, disciplinarea și pedeapsa au o relație diferită cu timpul. Pedeapsa privește înapoi. Se concentrează asupra plății pentru relele săvârșite în trecut. De exemplu, suferința lui Hristos a însemnat plata pentru păcatele noastre. Pe de altă parte însă, disciplinarea privește înainte. Lecțiile pe care le învățăm prin disciplinare ne ajută să nu facem din nou aceleași greșeli: „Dumnezeu ne pedepsește pentru binele nostru, ca să ne facă părtași sfințeniei Lui" (Ev. 12:10).

Cum ne ajută pe noi acest lucru? Ne dă libertatea de a face greșeli, fără teama de judecată, fără teama de a pierde relația: „Acum dar nu este nicio osândire pentru cei ce sunt în Hristos Isus" (Rom. 8:1). Libertatea crucii ne îngăduie să exersăm, fără a fi nevoiți să plătim un preț înfiorător. Singurul pericol ce ne paște sunt consecințele – nu izolarea și judecata.

Haideți să ne gândim la exemplul unei mame care-i spune copilului său de zece ani: „Dacă-ți mai iei o dată nasul la purtare și vorbești impertinent, nu te mai iubesc." Puștiul este pus într-o situație din care nu are nicicum să iasă câștigător. El poate alege fie să se răzvrătească și să piardă cea mai importantă relație din viața sa, fie să cedeze, devenind supus în aparență și să piardă orice șansă de a-și forma capacitatea de a-i confrunta pe cei din jurul său. Comparați reacția mamei de mai sus cu următoarea: „Nu voi înceta niciodată să te iubesc. Inima mea o va face mereu. Dar dacă-ți mai iei nasul la purtare, îți vei pierde pentru trei zile dreptul de a folosi radiocasetofonul." Relația rămâne intactă. Nu există condamnare. Iar copilului i se dă ocazia să aleagă responsabilitatea sau să sufere consecințele – fără riscul de a pierde iubirea sau sentimentul de siguranță. Aceasta este calea spre maturitate, de a te deprinde să mănânci hrană tare: exersarea disciplinării, într-o atmosferă de siguranță.

NEVOILE LEGATE DE GRANIȚE ALE COPIILOR

Ce nevoi specifice ale copiilor noștri își găsesc împlinirea prin intermediul granițelor? Capacitatea de a stabili limite are câteva funcții importante, a căror îndeplinire va aduce beneficii imense pe tot parcursul vieții.

Autoapărarea

Ați văzut vreodată ceva mai neajutorat decât un nou-născut? Bebelușii sunt mai puțin capabili să-și poarte singuri de grijă, în comparație cu puii de animale. Dumnezeu a plănuit acele prime luni de viață pentru ca mama și tatăl (sau altă persoană care-l îngrijește pe nou-născut) să stabilească o legătură profundă cu el, conștienți fiind că, fără purtarea lor de grijă, clipă de clipă, bebelușul nu ar supraviețui. Tot acest timp și toată această energie se traduce printr-un atașament durabil, în care copilul învață să se simtă în siguranță în lume.

Însă programul de maturizare conceput de Dumnezeu nu se încheie aici. Mămica și tăticul nu pot fi întotdeauna lângă tine, ca să-ți poarte de grijă și să-ți ofere toate cele necesare. Trebuie ca, în cele din urmă, sarcina apărării să fie trecută asupra copiilor. Când cresc, trebuie să se poată apăra singuri.

Granițele reprezintă modalitatea de a ne apăra și feri sufletul. Granițele sunt menite să țină binele înăuntru, iar răul, afară. Iar deprinderi precum cea de a spune „nu", de a spune adevărul și de a menține distanța fizică trebuie formate în cadrul unei structuri familiale, pentru a-i permite copilului să-și asume responsabilitatea autoapărării.

Haideți să ne imaginăm doi băieței de doisprezece ani:

Jimmy discută cu părinții săi în timpul cinei. „Știți ceva? Niște copii voiau ca eu să fumez iarbă cu ei. Când le-am spus că nu vreau, mi-au zis că sunt un papă-lapte. Eu le-am spus că sunt proști. Mie-mi place de unii dintre ei, dar dacă ei nu mă plac pentru că nu fumez iarbă, cred că nu-mi sunt cu adevărat prieteni."

Paul se întoarce acasă de la școală cu ochii roșii, vorbind împleticit și având dificultăți în a-și coordona mișcările. Când părinții îl întreabă, îngrijorați, ce s-a întâmplat, el neagă totul, dar într-un final, izbucnește: „Toți fac asta. De ce-i urâți pe prietenii mei?"

Atât Jimmy, cât și Paul provin din familii creștine, unde există multă iubire și un mare devotament față de valorile biblice. De ce au ajuns cei doi să se comporte atât de diferit? Familia lui Jimmy a permis dezacordul, disputele între părinte și copil și i-au dat posibilitatea să exerseze capacitatea de a stabili granițe, chiar și în raport cu ei. Mama lui Jimmy obișnuia să-l strângă în brațe pe copilașul ei de doi ani, atunci când acesta era neastâmpărat și agitat. El spunea uneori „Jos", ceea ce însemna „Mai lasă-mă puțin să respir, mami". Luptându-se cu propriile impulsuri de a-și ține strâns copilul, ea îl așeza jos pe podea și-l întreba: „Vrei să te joci cu mașinile?"

Tatăl lui Jimmy era adeptul aceleiași filozofii. Când se lua la trântă cu fiul său, pe jos, încerca să fie atent la limitele lui Jimmy. Când se întindea prea mult coarda sau când Jimmy obosea, putea oricând să spună: „Oprește-te, tati", iar tata se ridica de pe jos. După care mergeau să se joace de-a altceva.

Jimmy a fost educat și antrenat în permanență în ce privește granițele. El a învățat că atunci când simte frică, disconfort sau când dorește să schimbe lucrurile, poate spune „nu". Acest cuvințel îi dădea sentimentul că deține puterea în propria viață. Îl scotea din postura omului neajutorat sau compliant. Iar Jimmy putea să-l rostească fără a primi un răspuns mânios sau rănit, ori un contraatac manipulator, de genul: „Bine, Jimmy, dar mami simte acum nevoia să te țină în brațe. Înțelegi?"

Încă din fragedă copilărie, Jimmy a învățat că granițele sale sunt bune și că le poate folosi pentru a se apăra. A învățat să se opună lucrurilor ce nu erau bune pentru el.

Semnul distinctiv al familiei lui Jimmy era permisiunea de a nu fi de acord. De exemplu, atunci când Jimmy se certa cu părinții săi cu privire la ora de culcare, aceștia nu se retrăgeau niciodată în carapace și nici nu-l pedepseau pentru că îi contrazisese. Dimpotrivă, îi ascultau raționamentul și, dacă li se părea potrivit, se răzgândeau. Dacă nu, menținеau respectivele granițe.

De asemenea, lui Jimmy i se acordase dreptul de vot în anumite chestiuni familiale. Când se apropia seara pe care familia planificase s-o petreacă distrându-se în oraș, părinții săi îi ascultau părerea: să meargă la un film, să joace un joc împreună sau să joace baschet? Se poate spune că familia aceasta nu avea limite? Dimpotrivă! E vorba aici despre o familie care ia foarte în serios chestiunile referitoare la granițe – considerându-le o deprindere ce trebuia formată în copii.

Acesta a fost un exercițiu bun, pentru a rezista în „ziua cea rea" (Efes. 5:16), când câțiva dintre prietenii lui Jimmy s-au năpustit asupra lui și l-au presat să consume droguri. Cum de-a fost Jimmy în stare să refuze? Pentru că, până la momentul respectiv, acumulase deja zece sau unsprezece ani de experiență, vreme în care exersase contrazicerea unor persoane care erau importante pentru el, fără a le pierde iubirea. Luând poziție împotriva prietenilor săi, el nu se temea că va fi abandonat. O făcuse cu succes de atât de multe ori, în relația cu familia sa, fără a le pierde câtuși de puțin iubirea.

Pe de altă parte, Paul provenea dintr-un mediu familial cu totul diferit. În căminul său, „nu"-ul producea două reacții distincte: mama sa se simțea rănită, se retrăgea în carapace și se îmbufna. Trimitea către el mesaje încărcate de vinovăție, de pildă: „Cum poți să-i spui «nu» mamei tale, care te iubește?" Tatăl său se înfuria, îl amenința și-i spunea ceva de genul: „Să nu-mi răspunzi tu mie, băiete!"

Iar lui Paul nu i-a trebuit mult să învețe că, dacă voia să facă lucrurile cum voia el, trebuia să se arate compliant. Și-a elaborat un „da" puternic, hotărât în exterior, părând să fie de acord cu valorile familiei sale și că se supune controlului ei. Însă, oricare ar fi fost părerea lui despre un anume subiect – meniul de la cină, restricțiile privind uitatul la televizor,

preferințele cu privire la biserică, la haine sau ora când trebuia să se întoarcă acasă – le îndesa pe toate undeva înăuntru.

Odată, când încercase să se împotrivească îmbrățișării mamei lui, ea se îndepărtase imediat de el, respingându-l cu cuvintele: „Într-o bună zi, o să-ți pară rău că ai rănit-o pe mama ta în felul ăsta!" Și zi de zi, Paul era instruit cum să nu stabilească limite.

Ca urmare a lipsei de granițe pe care o deprinsese astfel, Paul părea un fiu mulțumit, respectuos. Însă anii adolescenței sunt o grea încercare pentru copii. În decursul acestei treceri dificile descoperim cu adevărat ce fel de caracter am zidit în copiii noștri.

Iar Paul a ratat. A cedat în fața presiunii prietenilor săi. Ne mai întrebăm de ce primele persoane cărora le-a spus el vreodată „nu" au fost propriii săi părinți – și asta la doisprezece ani? Resentimentele, alături de anii întregi de lipsă a granițelor începeau să erodeze sinele acela fals, compliant și cu care te înțelegeai atât de ușor, pe care Paul și-l dezvoltase ca să poată supraviețui.

Asumarea responsabilității pentru propriile nevoi

Se lăsase tăcerea la ședința de consiliere de grup, pe care o conduceam. Tocmai îi pusesem lui Janice o întrebare la care nu se putea da răspuns. Întrebarea era: „De ce ai tu nevoie?" Janice părea confuză, a căzut pe gânduri și s-a lăsat pe spate, în scaun.

Ea tocmai ne povestise despre o săptămână de pierderi dureroase: soțul său făcuse demersuri în vederea separării de ea, copiii scăpaseră de sub control și era și în pericol de a-și pierde serviciul. Pe chipurile tuturor membrilor grupului – fiecare dintre ei se străduia să-și rezolve anumite probleme referitoare la atașament și siguranță – se citea neliniștea și interesul. Și, totuși, nimeni nu prea știa cum să ajute. Așa că atunci când am pus întrebarea aceea, o puneam de fapt pentru noi toți. Însă Janice nu putea da un răspuns.

Era o reacție tipică, date fiind antecedentele familiale ale lui Janice. Ea își petrecuse mare parte din copilărie asumându-și responsabilitatea pentru sentimentele părinților săi. Pacificatoarea casei, ea netezea mereu penele zbârlite ale vreunuia dintre părinți, cu cuvinte mângâietoare. Bunăoară: „Mamă, sunt sigură că tati n-a vrut să-i sară mustarul și să te ocărască așa – doar că a avut și el o zi mai grea."

Roadele unei asemenea responsabilități nebiblice față de familia sa erau cât se poate de evidente în viața lui Janice, și anume: sentimentul unei responsabilități duse la extrem pentru cei din jur și lipsa rezonării cu propriile sale nevoi. Janice își îndreptase radarul spre nevoile celorlalți; însă radarul focalizat asupra ei însăși era defect. Nu-i de mirare, deci, că ea nu putuse răspunde întrebării mele. Janice nu-și înțelegea nevoile legitime, dăruite de Dumnezeu. Pur și simplu, nu poseda un vocabular pentru acest mod de gândire.

Însă povestea noastră are totuși un final fericit. Unul dintre membrii grupului a spus: „Dacă aș fi în locul tău, știu de ce aș avea nevoie. Aș avea mare nevoie să știu că persoanelor din această încăpere le pasă de mine, că nu mă consideră un om ce a ratat enorm, în mod rușinos, și aș mai avea nevoie să știu că vă veți ruga pentru mine și-mi veți îngădui să vă dau telefon săptămâna aceasta, ca să primesc sprijin de la voi."

Ochii lui Janice s-au umplut de lacrimi. Ceva din afirmația empatică a prietenei ei o atinsese într-un locșor pe care nu-l putea atinge ea însăși. Și a lăsat ca mângâierea ce vine de la cei care au fost la rândul lor mângâiați să-și facă loc înlăuntrul ei (2 Cor. 1:4).

Povestea lui Janice ilustrează o a doua roadă a formării granițelor în copiii noștri: capacitatea de a lua în stăpânire sau de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile nevoi. Intenția lui Dumnezeu este ca noi să ne dăm seama când ne e foame, când ne simțim singuri, când am dat de necaz, când ne simțim copleșiți sau avem nevoie de o pauză – după care să luăm inițiativa și să facem rost de ceea ce avem nevoie. Scripturile ne arată că Isus a înțeles acest lucru atunci când a lăsat în urmă o întreagă mulțime de oameni, plecând într-o barcă, chiar într-o vreme de mare nevoie și de lucrare intensă: „căci erau mulți care veneau și se duceau, iar ei n-aveau vreme nici să mănânce" (Marcu 6:31).

Granițele joacă un rol fundamental în acest proces. Limitele noastre creează un spațiu spiritual și emoțional, o linie de demarcație între noi și ceilalți. Ceea ce îngăduie ca limitele noastre să fie auzite și înțelese. Fără un simț solid al granițelor, ne vine din ce în ce mai greu să ne filtrăm nevoile, separându-le de cele ale altora. Sunt prea mulți paraziți pe ecranul relației.

Atunci când copiii pot fi învățați să-și experimenteze propriile nevoi, prin contrapunere cu cele ale altora, lor li se oferă de fapt un avantaj cât

se poate de real în viață. Și vor fi capabili să evite cu mai mare ușurință epuizarea ce ia naștere atunci când nu te îngrijești cum trebuie de tine.

Cum putem să ne ajutăm copiii să-și cunoască propriile nevoi individuale? Cel mai bun lucru pe care-l poate face un părinte este să încurajeze exprimarea verbală a acestor nevoi, chiar și atunci când ele nu „se încadrează pe făgașul familiei". Atunci când copiilor li se dă voie să ceară ceva „contra curentului" – chiar dacă este foarte posibil să nu primească lucrul respectiv – ei își dezvoltă un simț al nevoilor proprii.

Iată în continuare câteva modalități de a vă ajuta copiii:

- Dați-le voie să vorbească despre mânia lor.
- Dați-le voie să-și exprime durerea, pierderea sau tristețea, fără a încerca să-i înveseliți sau să-i luați cu vorba, pentru a-i face să-și uite sentimentele.
- Încurajați-i să pună întrebări și să nu presupună că vorbele voastre au aceeași greutate ca Scriptura (pentru asta e nevoie ca părintele să fie destul de sigur pe sine!)
- Întrebați-i ce simt, atunci când vi se pare că stau izolați sau că sunt necăjiți; ajutați-i să-și exprime în cuvinte sentimentele negative. Nu încercați să mențineți lucrurile la un nivel superficial, de dragul unui fals sentiment de cooperare și de apropiere familială.

Prin urmare, atunci când trebuie să-ți iei în stăpânire propriile nevoi, primul pas este să le identifici. Aici intervine radarul nostru spiritual. Radarul lui Janice era defect și subdezvoltat, iar ea nu era în stare să-și identifice nevoile.

Al doilea pas spre luarea în stăpânire a nevoilor este să începi să-ți porți de grijă ție însuți, în mod responsabil – spre deosebire de cealaltă variantă, și anume: să arunci povara aceasta asupra altcuiva. Trebuie să le îngăduim copiilor noștri să experimenteze consecințele dureroase ale propriei iresponsabilități și ale greșelilor lor. Asta înseamnă „deprinderea" din Evrei 5:14 și „disciplinarea" din Evrei 12. Până în momentul când vor fi gata să plece de acasă, copiii noștri trebuie să fi dobândit deja un sentiment profund al responsabilității personale pentru propria viață. Ei ar trebui să posede deja următoarele convingeri:

- Succesul sau eșecul meu în viață depind în mare măsură de mine însumi.
- Cu toate că pot și trebuie să apelez la Dumnezeu și la cei din jurul meu, căutând la ei mângâiere și învățătură, eu singur sunt responsabil pentru alegerile pe care le fac.
- Deși pe tot parcursul vieții sunt puternic afectat de relațiile mele semnificative, nu pot arunca vina pentru problemele mele asupra niciunei alte persoane, în afară de mine.
- Deși mereu voi da greș și voi avea nevoie de suport și încurajare, nu pot depinde de o persoană excesiv de responsabilă, care să mă scoată mereu basma-curată din crizele spirituale, emoționale, financiare și relaționale.

Sentimentul acesta, că „depinde de mine cum îmi fac viața", este întemeiat pe preocuparea lui Dumnezeu ca noi să ne asumăm responsabilitatea pentru propria viață. El vrea să ne folosim talentele într-o manieră productivă, așa cum a explicat Isus în Pilda talanților (Mat. 25:14–30). Iar acest simț al responsabilității ne va urma pe tot parcursul vieții adulte – și chiar și dincolo de mormânt, la scaunul de judecată al lui Hristos.

Cred că vă puteți imagina ce impresie Îi va lăsa Domnului, în clipa aceea, faptul că noi nu ne-am luat propria viață în stăpânire: „Dar am avut parte de o familie disfuncțională.",„Dar eram singur."„Dar n-am avut destulă energie." Aceste „dar"-uri ce încearcă să dea o explicație logică situației vor avea un impact tot atât de mare ca scuzele slujitorului din pilda talanților. Nu vreau să spun prin aceasta că nu suntem influențați profund, în bine sau în rău, de mediul din care provenim și de diferiții factori de stres. Cu siguranță, suntem. Dar, în ultimă instanță, suntem responsabili pentru ceea ce facem cu sufletele noastre rănite, imature.

Părinții înțelepți le îngăduie copiilor lor să treacă prin „suferință în siguranță". „Suferința în siguranță" înseamnă să-i permiți copilului să suporte consecințe adecvate vârstei sale. Dacă-i dai voie unui copil de șase ani să iasă afară după căderea întunericului, nu înseamnă că-l formezi pentru viața de adult. El ia decizii pentru care nu are maturitatea necesară. Ideea e că, de la bun început, copilul nu ar trebui pus în postura de a face asemenea alegeri.

Părinții lui Pat îi permiseseră fiicei lor să experimenteze suferința în siguranță. La începutul ultimului an de liceu, ei i-au dat lui Pat alocația

pentru un întreg semestru. Pat urma să poarte responsabilitatea de a-și plăti masa la cantina școlii, de a-și cumpăra haine, de a decide cum face ieșirile în oraș și activitățile extracuriculare. Suma primită era suficientă pentru toate acestea, ba chiar prisosea. La prima vedere, părea visul oricărui adolescent – toți banii aceia și nicio restricție privind felul cum să-i cheltuiască!

În primul semestru, Pat și-a cumpărat câteva ținute frumoase. A ieșit în oraș cu prietenii săi la tot felul de activități. Ba chiar le-a făcut cinste de câteva ori. Asta a durat cam o lună, din cele trei și jumătate. Următoarele două luni și jumătate au fost tare sărace. Pat a stat mult pe-acasă, economisindu-și banii rămași pentru mesele de la școală și și-a purtat hainele cele noi de nenumărate ori.

În următorul semestru, lucrurile au stat mai bine – și la începutul anului al doilea de facultate, Pat avea deja un cont bancar și un buget realist, funcțional. Își forma granițe. Deși, după cum porniseră lucrurile, Pat dădea impresia unei viitoare dependente de shopping, ea a început să spună „nu" hainelor, CD-urilor, mâncării și revistelor, care, în mod normal, ar fi constituit un minimum necesar. A început să învețe să-și asume responsabilitatea pentru propria viață. Și nu a sfârșit-o ca mulți alți absolvenți de facultate, care, după ani întregi în care cineva i-a scos din bucluc, nu știu să gătească, să facă curat sau să-și respecte bugetul.

Este important să stabilim o legătură cât mai strânsă între consecințele și acțiunile copilului. Astfel se reproduce cel mai bine viața reală.

Temele de casă sunt un alt domeniu în care părinții pot fie să-l ajute pe copil să-și asume responsabilitatea, fie să creeze iluzia unui părinte veșnic, omniprezent, care va duce întotdeauna la bun sfârșit treburile pe care el le-a lăsat neterminate. E greu când copilul tău vine la tine cu ochii în lacrimi și-ți spune: „Am de făcut o lucrare de zece pagini și trebuie s-o termin până mâine. Și abia m-am apucat." Impulsul nostru, ca părinți iubitori ce suntem, e să-l scoatem basma curată, făcând noi înșine documentarea pe tema respectivă, organizând materialul sau scriindu-l la calculator. Sau toate trei.

De ce facem asta? Pentru că ne iubim copiii. Ne dorim din inimă tot ce e mai bun pentru ei, așa cum Dumnezeu Își dorește tot ce e mai bun pentru noi. Și totuși, așa cum Dumnezeu ne îngăduie să trecem prin eșecuri, s-ar putea să fie nevoie ca și noi să ne lăsam copiii să strice carnetul de note plin de zece, printr-o notă proastă. Adesea, aceasta este consecința faptului că nu și-au planificat treburile din timp.

Sentimentul că sunt în control și că pot alege

„Nu vreau să merg la dentist – și nu poți să mă forțezi să merg!" bătea Pamela din piciorușele ei de unsprezece ani, privindu-l furioasă pe tatăl ei, Sal, care o aștepta la ușă.

Într-o vreme, Sal ar fi reacționat impulsiv la atitudinea autoritară și decisă a Pamelei. Ar fi spus ceva de genul: „Ei, lasă că o să vedem noi!" și efectiv ar fi târât-o până la mașină pe fetița ce țipa cât o ținea gura.

Însă multă consiliere familială și multă lectură pe această temă îl pregătiseră pe Sam pentru inevitabil. Calm, i-a spus: „Da, ai dreptate, iubito. Nu pot să te forțez să mergi la dentist. Dacă nu vrei să mergi, nu trebuie neapărat. Însă adu-ți aminte regula noastră: dacă alegi să nu mergi, alegi totodată să nu mergi nici la petrecerea de mâine seară. Bineînțeles că eu îți voi respecta decizia, oricare ar fi ea. Deci, să anulez programarea?"

Pamela păru surprinsă și rămase pe gânduri câteva clipe. După care a răspuns încet: „Merg. Dar să știi că nu merg pentru că trebuie." Pamela avea dreptate. Ea alegea deliberat să respecte programarea pentru că dorea să meargă la petrecere.

Copiii trebuie să aibă sentimentul că dețin controlul asupra propriei vieți și că sunt liberi să aleagă. Ei nu trebuie să aibă despre sine percepția că ar fi niște pioni neajutorați, dependenți de părinți, ci indivizi ce pot alege, pot acționa după propria voință și pot prelua inițiativa în propria viață.

Copiii debutează în viață într-o manieră neajutorată, dependentă. Însă părinții credincioși încearcă să-și ajute copiii să învețe să gândească, să ia decizii și să stăpânească mediul în care trăiesc, în toate sferele vieții. Și includem aici tot spectrul deciziilor, de la hainele cu care să se îmbrace dimineața, până la materiile pe care să le studieze la școală. Faptul că învață să ia decizii adecvate vârstei, îi va ajuta pe copii să capete sentimentul siguranței și controlului asupra propriei vieți.

Unii părinți neliniștiți și bine intenționați încearcă să-și împiedice copiii să ia decizii dureroase. Îi feresc pe aceștia să cadă și să-și julească genunchii. Motto-ul lor este: „Ia, lasă-mă să hotărăsc eu în locul tău." Rezultatul este următorul: în copiii lor se atrofiază o latură foarte importantă a chipului lui Dumnezeu, care ar trebui să se formeze în caracterul lor, și anume, încrederea în sine sau capacitatea de a face schimbări. Copiii au nevoie să simtă că viața lor, destinul lor este, în linii mari, în mâinile lor, că ei singuri și-l pot stabili, în limitele suveranității lui Dumnezeu. Aceasta-i

ajută să-și cântărească bine alegerile, nu să le evite. Învață să aprecieze consecințele alegerilor făcute, în loc să nutrească resentimente din pricina alegerilor care au fost făcute de alții în locul lor.

Amânarea gratificării de a atinge obiectivele propuse

Cuvântul *acum* a fost creat pentru copiii mici. Acolo trăiesc ei. Încearcă să-i spui unui copilaș de doi ani că va primi ceva dulce mâine. Nu merge. Pentru el, asta înseamnă „niciodată". Adevărul e că nou-născuții nu au capacitatea de a înțelege ideea de „mai târziu". De aceea un bebeluș de șase luni intră în panică atunci când mama iese din încăpere. E convins că a plecat irevocabil, pentru totdeauna.

Și totuși, undeva pe parcursul dezvoltării noastre, învățăm valoarea lui „mai târziu", a amânării unui anume lucru bun, de dragul unuia și mai bun. Numim această deprindere *amânarea gratificării*. Este vorba de capacitatea de a spune „nu" impulsurilor, viselor și dorințelor noastre, pentru a obține un beneficiu ulterior.

Scriptura pune mare preț pe această capacitate. Dumnezeu folosește deprinderea aceasta pentru a ne ajuta să înțelegem beneficiile planificării și pregătirii. Isus este exemplul nostru suprem: „care, pentru bucuria care-I era pusă înainte, a suferit crucea, a disprețuit rușinea, și șade la dreapta scaunului de domnie al lui Dumnezeu" (Ev. 12:2).

În general, deprinderea menționată nu este relevantă decât după primul an de viață, de vreme ce în această perioadă atașamentul trebuie să aibă prioritate. Însă putem începe să-l învățăm pe copil amânarea gratificării pe la începutul celui de-al doilea an de viață. Desertul vine după morcovi, nu înainte.

Copiii mai mari trebuie și ei să capete această deprindere. Familia nu poate cumpăra anumite haine sau obiecte pentru timpul liber decât peste câteva luni. Subliniez din nou: granițele ce se formează pe parcursul acestui proces vor avea o valoare inestimabilă mai târziu, în viață. Ele îl pot împiedica pe copil să devină la maturitate un rob al trendurilor și reclamelor, acționând sub imperiul impulsurilor de moment. Copiii noștri pot ajunge asemenea furnicilor, care sunt autonome și-și poartă singure de grijă, și nu ca niște trântori, care sunt mereu în criză (Prov. 6:6–11).

Faptul că învață cum să amâne gratificarea îi va ajuta pe copii să se concentreze asupra unei anume ținte. Ei învață astfel să economisească timp și

bani pentru lucrurile pe care le consideră importante și să prețuiască ceea ce au ales să cumpere. O familie de cunoscuți de-ai mei l-a pus pe fiul lor să economisească bani pentru prima lui mașină. Băiatul a început cu un plan și cu ajutorul tatălui său, pe când avea treisprezece ani. Când, într-un final, toate slujbele de weekend și toată munca lui din vacanțele de vară au dat rezultate și și-a cumpărat mașina când a împlinit șaisprezece ani, se purta cu ea de parcă ar fi fost din porțelan – puteai să și mănânci de pe capotă. Băiatul știa cât îl costase și prețuia rezultatul (Luca 14:28).

Respectarea limitelor celorlalți

Încă de la o vârstă fragedă, copiii trebuie să fie în stare să accepte limitele părinților, fraților și prietenilor lor. Trebuie să știe că ceilalți nu vor să se joace tot timpul cu ei, că s-ar putea ca alții să nu vrea să se uite la aceleași emisiuni TV pe care le vor ei sau să vrea să mănânce la alt restaurant decât ei. Trebuie să știe că lumea nu se învârte în jurul lor.

Acest lucru este important din mai multe motive. În primul rând, capacitatea de a accepta limitele ne învață să ne asumăm responsabilitatea pentru propria persoană. Dacă suntem conștienți că cei din jur nu sunt mereu disponibili pentru noi, că nu sunt tot timpul la cheremul nostru, aceasta ne va ajuta să devenim oameni orientați spre interior, și nu acționați de factori externi. Ne va ajuta să ne purtăm rănița proprie.

Ați stat vreodată în preajma unui copil care nu aude cuvântul „nu", care se tot smiorcăie, lingușește, face crize de personalitate sau stă îmbufnat până obține ceea ce vrea? Problema este că, cu cât urâm mai mult și ne împotrivim mai mult limitelor impuse de ceilalți, cu atât mai dependenți vom fi de ei. Ne vom aștepta ca cei din jur să se îngrijească de noi, în loc să ne purtăm de grijă noi înșine.

În orice caz, Dumnezeu a conceput viața în așa fel încât să ne învețe această lege. Este singurul mod în care putem trăi împreună pe planeta aceasta. Mai devreme sau mai târziu, cineva ne va adresa un „nu" pe care nu-l vom putea ignora. Este o realitate țesută în pânza vieții. Observați, vă rog, progresia „nu"-urilor în viața unei persoane care se împotrivește limitelor celorlalți:

1. „nu"-ul părinților
2. „nu"-ul fraților și surorilor

3. „nu"-ul profesorilor de la școală
4. „nu"-ul prietenilor de la școală
5. „nu"-ul șefilor și al supervizorilor
6. „nu"-ul soțului/soției
7. „nu"-ul problemelor de sănătate cauzate de mâncatul excesiv, de alcoolism sau de un stil de viață iresponsabil
8. „nu"-ul poliției, al tribunalelor sau chiar al închisorii

Unii oameni învață să accepte granițele încă de timpuriu în viață, chiar din prima etapă dintre cele de mai sus. Însă alții trebuie să parcurgă tot traseul, până la numărul opt, până să priceapă, în cele din urmă, că trebuie să acceptăm limitele vieții: „Fiule, dacă vei înceta să mai asculți mustrarea, te vei îndepărta de cuvintele cunoștinței!" (Prov. 19:27, NTR). Mulți adolescenți scăpați de sub control nu se maturizează decât pe la treizeci de ani, atunci când se satură să nu aibă o slujbă stabilă și o locuință. Trebuie ca mai întâi să dea de fundul sacului, financiar vorbind, sau s-ar putea chiar să fie nevoiți să trăiască pe străzi o vreme. Odată cu trecerea timpului, încep să se țină și ei de o carieră, să economisească bani și să crească. Încep, încetul cu încetul, să accepte limitele vieții.

Indiferent cât de duri am crede că suntem, întotdeauna există cineva mai dur ca noi. Dacă nu ne învățăm copiii să accepte „nu"-ul, s-ar putea ca cineva care-i iubește mult mai puțin ca noi să preia această slujbă. Cineva mai dur. Cineva mai puternic. Iar majoritatea părinților ar prefera să-și scutească copiii de a trece printr-o asemenea suferință. Cu cât mai devreme îi învățăm limitele, cu atât mai bine.

Un al doilea motiv, chiar mai important decât primul, pentru care este esențial ca cei mici să accepte limitele celorlalți este următorul: *a ține cont de granițele altora îi ajută pe copii să iubească.* În esența sa, ideea de a respecta granițele celorlalți este punctul de plecare al empatiei, sau al putinței de a-i iubi pe alții așa cum ne-ar plăcea nouă să fim iubiți. Copiii au nevoie să li se dea harul, ca „nu"-ul lor să fie respectat; iar ei, la rândul lor, trebuie să învețe să le dăruiască celor din jur acest har. Simțind empatie pentru nevoile altora, ei se maturizează, iar dragostea lor pentru Dumnezeu și pentru cei din jur se adâncește: „Noi Îl iubim pentru că El ne-a iubit întâi"(1 Ioan 4:19).

Să spunem că puștiul tău de șase ani te lovește puternic în cap cu o minge – din greșeală, dar totuși din cauza neglijenței lui. Să ignori întâmplarea sau să te comporți ca și cum nu te-ar fi durut, ar însemna să-i dai copilului impresia că acțiunile lui nu au niciun impact. După care, el va putea ignora orice sentiment de responsabilitate și orice conștientizare a nevoilor și suferințelor altora. Pe de altă parte însă, dacă îi spui: „Știu că n-ai făcut-o intenționat, dar lovitura m-a durut tare de tot – încearcă să fii mai atent", asta îl ajută să înțeleagă, fără nicio acuzare, că îi poate răni pe oamenii pe care-i iubește și că acțiunile sale contează.

Dacă copiii nu sunt învățați acest principiu, le va fi dificil să devină, maturizându-se, oameni iubitori. Deseori devin egocentrici și au tendința de a controla totul. Și în această situație, programul lui Dumnezeu de maturizare devine mai dificil de implementat. Un pacient de-al meu fusese educat de familia sa să ignore limitele celorlalți. Manipularea căreia îi căzuse victimă ulterior îl împinsese la închisoare, condamnat pentru furt. Dar acest proces, oricât de dureros va fi fost, l-a învățat empatia.

„De fapt, eu habar n-am avut că ceilalți oameni aveau și ei nevoi și suferințe", mi-a explicat odată. „Am fost educat să mă concentrez doar asupra Personajului Numărul Unu. Iar când am început să fiu confruntat cu lipsa mea de respect față de nevoile celorlalți, ceva s-a întâmplat în lăuntrul meu. În inima mea s-a deschis un loc pentru alții. Nu înseamnă că mi-am ignorat propriile nevoi – însă, pentru prima dată, am văzut un progres. Am început chiar să mă simt vinovat pentru modul în care acțiunile mele au rănit-o pe soția mea și mi-au afectat familia."

Mai avea omul acesta cale lungă de străbătut? Categoric. Dar era pe drumul cel bun. Învățarea granițelor mai târziu în viață a fost pentru el primul pas în a deveni o persoană ce iubește autentic, biblic.

GRANIȚELE SEZONIERE: INSTRUIREA CU PRIVIRE LA LIMITELE ADECVATE VÂRSTEI

Dacă ai deschis mai întâi la capitolul acesta, după ce ți-ai aruncat ochii peste cuprinsul cărții, foarte probabil că ești părinte. Și la fel de probabil, te confrunți cu dificultăți legate de granițe, în relația cu copiii tăi. Sau poate că citești aceste rânduri pur și simplu în încercarea de a preîntâmpina eventualele probleme. Dar, după toate probabilitățile, treci

printr-o durere și ai nevoie de alinare: nou-născutul tău nu se mai oprește din țipat. Sugarul tău a devenit șeful casei. Copilul tău, elev la școala primară are probleme comportamentale. Băiatul tău, elev de gimnaziu, își ia nasul la purtare. Liceanul tău consumă alcool.

Toate chestiunile de mai sus indică posibile probleme de granițe. Iar această secțiune a cărții oferă o prezentare succintă a îndatoririlor privitoare la granițe, potrivite vârstei, pe care copiii tăi ar trebui să le învețe. Ca părinți, trebuie să luăm în considerare nevoile și capacitățile copiilor noștri, în funcție de etapa lor de dezvoltare, pentru a evita să le cerem ceva ce nu pot face și, totodată, pentru a evita să le cerem prea puțin.

În cele ce urmează vom prezenta sarcinile elementare pentru diferitele etape ale copilăriei. Pentru informații mai detaliate despre perioada de la naștere până la vârsta de trei ani, reveniți la capitolul 4, care se ocupă de modul cum se formează granițele în copilărie.

De la naștere până la cinci luni

În această etapă, nou-născutul are nevoie să pună bazele atașamentului față de mamă, de tată sau de o altă persoană care-l îngrijește. Sentimentul că aparține cuiva, că este în siguranță și binevenit: iată sarcinile pe care trebuie să le îndeplinească copilul. Acum esențial este nu atât să stabilești limite, cât să-i oferi nou-născutului siguranță.

Singura graniță reală în această perioadă este prezența alinătoare a mamei. Ea îl ocrotește pe sugar. Rolul mamei este să-și ajute nou-născutul să-și țină în frâu sentimentele arzătoare, înfricoșătoare și contradictorii. Lăsați singuri, nou-născuții sunt îngroziți de singurătatea lor și de lipsa structurii interioare.

Secole de-a rândul, mamele – inclusiv Maria, mama lui Isus – și-au înfășat copilașii sau i-au înfășurat strâns în păturică. Înfășarea contribuie la reglarea temperaturii corporale a bebelușului, dar, în același timp, înfășuratul strâns îl ajută pe copil să se simtă în siguranță – e vorba de un fel de graniță externă. Copilul știe unde începe și unde se termină el. Când nou-născuții sunt dezbrăcați, deseori intră în panică, din cauză că pierd structura din jurul lor.

Unii învățători creștini bine-intenționați susțin anumite teorii de educare a sugarilor, care vizează hrănirea și ținerea în brațe a copiilor după un program. Aceste tehnici încearcă să-l învețe pe sugar să nu plângă sau

să ceară mângâiere, pentru că „atunci copilul ar deține controlul, și nu părintele" sau pentru că „cererea respectivă este o dovadă a naturii egoiste, păcătoase a copilului". Teoriile acestea pot avea un efect teribil de distructiv, atunci când nu înțelegem perspectiva biblică sau nu avem în vedere etapele de dezvoltare a copilului.

Bebelușul de patru luni care țipă cât poate el de tare încearcă să descopere dacă lumea acesta este sau nu un loc relativ sigur. El se află într-o stare de spaimă teribilă, profundă, și de izolare. Nu a învățat să se simtă confortabil atunci când nu e nimeni prin preajmă. A-l constrânge să funcționeze după programul părinților, și nu după al lui propriu – când vine vorba de ținutul în brațe și de hrănire – înseamnă să-i „osândești pe cei nevinovați", cum spunea Isus (Mat. 12:7).

Acești învățători spun că programele elaborate de ei sunt biblice, deoarece funcționează. „Când n-am mai luat-o în brațe din leagăn noaptea, fetița mea de patru luni a încetat să mai plângă", spun ei. Se poate să fie adevărat. Însă o altă explicație pentru încetarea plânsului este depresia infantilă, o stare sufletească în care copilul renunță la speranță și se retrage în sine. „O nădejde amânată îmbolnăvește inima"(Prov. 13:12).

Deprinderea amânării gratificării nu ar trebui să înceapă decât după primul an de viață, când între mamă și copil s-a pus deja o temelie a siguranței. Tot așa cum harul merge mereu înaintea adevărului (Ioan 1:17), și atașamentul trebuie să vină înaintea separării.

De la cinci la zece luni

Așa cum am discutat în capitolul 4, în cea de-a doua jumătate a primului an de viață, copiii se află în faza de „eclozare". Ei învață atunci că „mama și cu mine nu suntem aceeași persoană". Acolo, afară, este o lume înspăimântătoare, fascinantă, spre care bebelușii se târăsc, realmente. Cu toate că nevoile lor de dependență sunt imense, sugarii încep să iasă din unitatea, din identificarea cu mama.

Pentru a-și ajuta copiii să formeze granițe pozitive în această etapă a vieții, părinții trebuie să încurajeze încercările lor de separare, rămânând în același timp ancorele de care copiii se agață. Lasă-ți copilul să fie fascinat de obiecte și de alți oameni, în afară de tine. Fă-ți casa un loc sigur, pe care copilul să-l poată explora.

Pe de altă parte însă, a-i ajuta pe copii să iasă din găoace nu înseamnă să neglijezi atașamentul profund de care au ei nevoie pentru punerea temeliei interioare, pentru a prinde rădăcini și a se ancora. Aceasta este în continuare îndeletnicirea fundamentală a sugarului. Trebuie să te ocupi cu mare grijă de nevoile copilului, de atașament și de siguranță emoțională, îngăduindu-i însă, în același timp, să privească în afară, dincolo de tine.

Multor mame li se pare foarte dificilă această tranziție, de la povestea de dragoste dintre ele și copil, la lumea mare de afară. Pierderea unei asemenea intimități profunde este uriașă, mai ales dacă ne gândim la perioada specială a sarcinii și la procesul nașterii. Cu toate acestea, mama responsabilă se va lupta să afle împlinirea celorlalte nevoi de apropiere pe care le resimte, în relația cu alți adulți din viața sa. Ea va încuraja „eclozarea" copilului său, știind că-l pregătește și-l echipează pentru „a lăsa și a se alipi în altă parte".

În această etapă, majoritatea sugarilor nu au capacitatea de a înțelege și a răspunde adecvat la cuvântul *nu.* Cea mai bună cale de urmat e să-i iei în brațe și să-i îndepărtezi de zonele primejdioase.

De la zece la optsprezece luni

În această fază de „exersare", copilașul începe nu doar să vorbească, dar să și meargă – și un spectru larg de posibilități i se deschide înainte. Lumea este scoica copilului, la această vârstă—iar el își petrece multă vreme căutând moduri de a o deschide și de a se juca cu ea. Acum el are capacitatea emoțională și cognitivă de a înțelege cuvântul „nu" și de a reacționa la el.

Granițele devin din ce în ce mai importante în această etapă a vieții; vorbim atât de a avea limitele proprii, cât și de a le percepe pe ale altora. La vârsta aceasta este extrem de important să permitem ca mușchiul responsabil cu „nu"-ul să înceapă să se dezvolte. „Nu" este modalitatea prin care copilul tău află dacă asumarea responsabilității pentru propria viață dă rezultate bune – sau dacă „nu"-ul său îl determină pe celălalt să se retragă în carapace. Ca părinți, învățați să vă bucurați de „nu"-ul copilașului vostru.

În același timp, vă revine delicata sarcină de a vă ajuta copilul să vadă că el nu este centrul universului. În viață există limite. Mâzgălirea ușilor sau strigatul în biserică aduc cu sine anumite consecințe. Trebuie însă să

faceți asta fără a stinge emoția, entuziasmul și interesul față de lume pe care copilul a început să și le dezvolte.

De la optsprezece la treizeci și șase de luni

Copilul deprinde acum importanta sarcină de a-și asuma responsabilitatea pentru un suflet distinct, dar, totuși, legat de alții. Copilul ce exersează îi face loc copilului mai liniștit, mai serios, care își dă seama că viața are limite, dar că a fi distinct, individualizat nu înseamnă că nu mai poți fi atașat. În această fază, obiectivul este dobândirea următoarelor capacități:

1. Capacitatea de a se atașa, din punct de emoțional, de cei din jur, fără însă a renunța la sentimentul sinelui și la libertatea de a fi o persoană aparte.
2. Capacitatea de a spune „nu" celorlalți atunci când trebuie, fără teama de a pierde iubirea lor.
3. Capacitatea de a accepta „nu"-ul celorlalți, atunci când trebuie, fără a se îndepărta emoțional de aceștia.

Între optsprezece și treizeci și șase de luni, copilul trebuie să învețe să fie autonom. Vrea să se elibereze de sub autoritatea părintească, însă dorința aceasta intră în contradicție cu dependența lui profundă de părinți. Părinții înțelepți îl vor ajuta să capete sentimentul individualității și să accepte pierderea omnipotenței, fără însă a pierde atașamentul.

Pentru a-l învăța pe un copil granițele, în această etapă de vârstă, trebuie să-i respecți „nu"-ul ori de câte ori îl găsești potrivit, dar, totuși, să-ți menții propriul „nu" ferm. Nu ți-ar fi greu să încerci să câștigi toate micile dispute. Dar sunt pur și simplu prea multe. Vei sfârși prin a pierde războiul, pentru că ai scăpat din vedere imaginea de ansamblu –atașamentul. Nu-ți consuma energia încercând să ții sub control un vârtej de vânt care bate încotro vrea. Selectează-ți cu grijă bătăliile și alege-le pe cele pe care este important să le câștigi.

Părinții înțelepți se vor bucura de momentele de distracție ale copilului, dar vor menține, cu consecvență și în mod unitar, limite robuste, ferme în relația cu copilul care exersează. În această etapă, copiii pot învăța atât regulile casei, cât și consecințele încălcării lor. Vom prezenta în continuare un exemplu realist de proces de disciplinare:

1. *Prima încălcare a regulii.* Spune-i copilului să nu mai deseneze pe cearșaf. Încearcă să-l ajuți să-și împlinească nevoia în alt fel – folosind, de exemplu, o carte de colorat sau un bloc de desen, pe care să le coloreze, în locul cearșafului.
2. *A doua încălcare a regulii.* Spune-i din nou „nu" copilului și prezintă consecința neascultării. Va trebui să stea undeva izolat un minut sau nu va mai avea voie să se joace cu creioanele restul zilei.
3. *A treia încălcare a regulii.* Pune în practică consecințele, explică de ce, apoi acordă-i copilului câteva minute pentru a fi furios și a se separa de părinți.
4. *Mângâierea și reconectarea.* Ține-l în brațe pe copil și liniștește-l, ajutându-l să se reatașeze de tine. Această atitudine îl va ajuta să facă diferența între consecințe și pierderea iubirii. Printre consecințele dureroase nu ar trebui să se numere niciodată pierderea legăturii.

De la trei la cinci ani

În această etapă, copiii trec printr-o perioadă de dezvoltare a rolului sexual. Fiecare copil se identifică cu părintele de același sex. Băieții vor să fie ca tăticu, iar fetițele, ca mămica. De asemenea, ei dezvoltă sentimente competitive în raport cu părintele, dorindu-și totodată să se căsătorească cu părintele de sex opus – învingându-l în competiție pe părintele de același sex. Se pregătesc pentru rolurile sexelor din viața adultă ce va urma.

Acum munca depusă de părinți în privința granițelor este deosebit de importantă. Cu blândețe, însă ferm, mamele trebuie să le îngăduie fiicelor lor să se identifice și să concureze cu ele. În același timp, trebuie să se ocupe și de problema posesivității manifestate de fiii lor, spunându-le acestora: „Știu că ai vrea să te însori cu mami, dar mami este măritată cu tati." Tații au și ei de îndeplinit o sarcină asemănătoare, în relația cu fiii și fiicele lor. Aceasta îl ajută pe copil să învețe să se identifice cu părintele de sex opus și să dobândească trăsăturile caracteristice adecvate.

Părinții care se tem de sexualitatea copiilor lor, care tocmai înmugurește, vor aborda deseori o atitudine critică față de aceste dorințe intense ale lor. S-ar putea ca propria lor teamă să-i determine să-l atace pe copil sau să-l facă să roșească de rușine, împingându-l astfel să-și reprime se-

xualitatea. La cealaltă extremă stă cazul următor: părintele care are nevoie de afecțiune îl va seduce uneori emoțional sau chiar fizic pe copilul de sex opus. Mama care-i spune fiului său că: „Tati nu mă înțelege – numai tu poți să faci asta" garantează ani întregi de confuzie în mintea fiului său, cu privire la rolul sexelor. Părinții maturi trebuie să mențină o graniță: pe de o parte, să permită tiparelor legate de rolurile sexelor să iasă la iveală, iar pe de altă parte, să păstreze linii de demarcație clare între părinte și copil.

De la șase la unsprezece ani

În această perioadă numită latență sau anii de sârguință, copilul se pregătește pentru intrarea bruscă în adolescență, care va urma în scurtă vreme. Sunt ultimii ani adevărați ai copilăriei. Ei au un rol important în deprinderea orientării către o sarcină, prin intermediul școlii și al jocului, precum și în învățarea modului de a se relaționa la tovarăși de același sex.

Perioadă extrem de ocupată, datorită muncii și prietenilor, acești ani aduc părinților noi sarcini referitoare la granițe. Acum trebuie să-ți ajuți copiii să pună baza principiilor elementare de îndeplinire a sarcinilor, fie că e vorba de temele de la școală, de treburi prin casă sau de diferite proiecte. Trebuie să învețe cum să planifice și cum să se țină de o sarcină până o duc la bun sfârșit. Trebuie, de asemenea, să învețe anumite chestiuni privitoare la granițe, cum ar fi amânarea gratificării, orientarea către o țintă și gestionarea timpului.

De la unsprezece la optsprezece ani

Adolescența, ultimul pas înainte de viața de adult, presupune sarcini importante, cum ar fi maturizarea sexuală, sentimentul unei identități tot mai solide în orice împrejurare, înclinația către o anume carieră și alegeri privind iubirea și viața sentimentală. Poate fi o perioadă înspăimântătoare, însă foarte interesantă, pentru părinte și copil deopotrivă.

În perioada aceasta, ar fi trebuit să înceapă deja procesul de „dezlipire de părinte". Lucrurile încep să se schimbe între tine și puștiul tău. În loc să-ți controlezi copilul, acum îl influențezi. Îi mărești atât libertatea, cât și responsabilitatea. Renegociați restricțiile, limitele și consecințele cu mai multă flexibilitate.

Toate aceste schimbări seamănă cu numărătoarea inversă a unei navete spațiale. Te pregătești pentru lansarea în lume a unui adult tânăr. Părinții înțelepți au mereu în gând catapultarea iminentă a adolescentului lor în societate. Întrebarea cu care trebuie să se lupte în permanență nu mai e: „Cum să-i fac să se poarte cum trebuie?", ci: „Cum să-i ajut să supraviețuiască pe cont propriu?"

Adolescenții trebuie să-și stabilească, într-o cât mai mare măsură, propriile granițe față de relații, programul zilnic, valori și bani. Și ar trebui să suporte consecințele din viața reală, atunci când își încalcă respectivele granițe. Adolescentul de șaptesprezece ani care și acum este disciplinat tot prin restricții privind televizorul sau telefonul, s-ar putea să întâmpine mari probleme când merge la facultate, peste un an. Profesorii, decanul și administratorii de cămin nu mai impun acest gen de restricții; ci recurg la tactici de genul acordarea notelor mici, suspendarea sau chiar exmatricularea din școală.

Dacă ești părintele unui adolescent care nu a beneficiat de pregătire în privința granițelor, s-ar putea să fii în încurcătură, neștiind ce să mai faci. Trebuie să începi din punctul în care se găsește acum adolescentul tău. Când capacitatea sa de a spune și de a auzi „nu"-ul este deficitară, adesea clarificarea regulilor casei și a consecințelor poate fi de ajutor, în ultimii ani, înainte ca tânărul să plece de acasă.

Pe de altă parte, prezența unor simptome de genul celor de mai jos poate indica o problemă mai gravă:

- izolarea adolescentului de membrii familiei
- stare depresivă
- comportament răzvrătit
- conflicte permanente în familie
- prieteni nepotriviți
- probleme la școală
- tulburări de alimentație
- consum de alcool
- consum de droguri
- idei sau comportament suicidal

Remarcând aceste probleme, mulți părinți reacționează impunând fie prea multe granițe, fie prea puține. Părintele prea strict se expune riscului de a-și înstrăina copilul devenit aproape adult de legătura cu căminul său. Părintele prea indulgent vrea să fie cel mai bun prieten al copilului într-o vreme când adolescentul își dorește o persoană pe care s-o respecte. În această perioadă, părinții ar trebui să ia în calcul ideea de a apela la un psihoterapeut care înțelege problemele adolescenței. Miza este prea mare, pentru a ignora ajutorul profesionist.

TIPURI DE DISCIPLINARE

Mulți părinți sunt confuzi, neștiind cum să-și învețe copiii să respecte granițele. Ei citesc nenumărate cărți și articole ce dezbat chestiunea palmelor la fundulеț, time-out-urilor, restricțiilor și banilor de buzunar. Deși întrebarea aceasta depășește sfera cărții noastre, s-ar putea ca gândurile de mai jos să-l ajute pe părintele aflat în căutare să se organizeze puțin.

1. *Menirea consecințelor este aceea de a mări sentimentul de responsabilitate al copilului, precum și sentimentul că deține controlul asupra propriei vieți.* Disciplinarea care amplifică senzația de neajutorare a copilului nu este de niciun ajutor. Dacă pe o puștoaică de șaisprezece ani o târăști pur și simplu la școală, asta nu-i va întări motivația interioară, de care va avea nevoie peste doi ani, la facultate. Un sistem de recompense și consecințe care o va ajuta să aleagă școala spre folosul său personal are mult mai multe șanse de reușită.
2. *Consecințele trebuie să fie adecvate vârstei.* Trebuie să reconsiderați semnificația actului disciplinării. De exemplu, o palmă îl va umili și îl va înfuria pe un adolescent; însă, dacă este administrată așa cum trebuie, îl poate ajuta pe un copil de patru ani să-și construiască o structură.
3. *Consecințele trebuie corelate cu gravitatea încălcării regulii.* Tot așa cum sistemul penal atribuie condamnări la închisoare cu o anumită durată, pentru diferite infracțiuni, tot așa și tu trebuie să faci deosebirea între o încălcare minoră a regulilor și una gravă. Altfel, pedepsele aspre ajung să nu mai aibă niciun sens.

Odată, un pacient mi-a spus: „Am fost bătut pentru lucruri mărunte și pentru lucruri grave. Așa că am început să mă implic mai mult în lucruri grave. Mi s-a părut pur și simplu mai eficient." Din moment ce ai fost condamnat la moarte, nu ai mare lucru de câștigat dacă ești bun!

4. *Scopul granițelor este dobândirea unei motivări interioare, însoțite de consecințe autoimpuse.* Succesul în rolul de părinte înseamnă să ajungem în acel punct în care copiii noștri să dorească să se scoale din pat, să meargă la școală, să fie responsabili, empatici și să le pese de cei din jur, pentru că asta e important pentru ei, și nu pentru că este important pentru noi. Maturitatea adevărată nu poate apărea decât atunci când dragostea și limitele fac, cu adevărat, parte din caracterul copilului. Altfel, nu facem decât să creștem un papagal compliant, care, în timp, se va autodistruge.

Părinții au o responsabilitate solemnă: să-și învețe copiii să aibă un simț lăuntric al granițelor și să respecte granițele celorlalți. O numim solemnă pentru că Biblia spune că este așa: „Frații mei, să nu fiți mulți învățători, căci știți că vom primi o judecată mai aspră" (Iac. 3:1).

Bineînțeles că nu avem nici o garanție că se va ține seama de educația dată de noi. Copiii au responsabilitatea de a asculta și învăța. Cu cât sunt mai mari, cu atât mai mare este și această responsabilitate. Dar, pe măsură ce învățăm despre propriile noastre probleme cu granițele, pe măsură ce ne asumăm responsabilitatea pentru ele și ne maturizăm la rândul nostru, creștem și șansele copiilor noștri de a deprinde granițele într-o lume adultă, în care aceste capacități vor fi extrem de necesare – în fiecare zi a vieții lor.

11

GRANIȚELE ȘI MUNCA

La școala duminicală învățam despre Adam și Eva și despre căderea omului. Am aflat astfel că episodul Căderii însemna începutul tuturor lucrurilor „rele". În ziua aceea m-am dus acasă și i-am spus mamei: „Mie nu-mi place de Adam și Eva. Dacă n-ar fi fost ei, n-ar mai fi trebuit să-mi fac curat în cameră!"

La cei opt ani ai mei, munca nu era distractivă și, nefiind distractivă, era rea. Și pentru că era rea, apăruse din vina lui Adam. Iată o doctrină teologică cât se poate de simplă pentru un puști; de fapt, era o erezie inedită, înfloritoare. Munca a existat și înainte de Cădere; ea a făcut dintotdeauna parte din planul lui Dumnezeu pentru omenire. Intenția lui Dumnezeu a fost ca oamenii să facă două lucruri: să supună și să stăpânească (Gen. 1:28). Ei trebuiau să conducă întregul pământ și să-l administreze. Asta cam sună a muncă, nu?

Dar fiindcă grădina Edenului era raiul pe pământ, dificultățile de care ne lovim în muncă și-au făcut apariția abia mai târziu, după Cădere. Dumnezeu i-a spus lui Adam: „Blestemat este acum pământul din pricina ta. Cu multă trudă să-ți scoți hrana din el în toate zilele vieții tale; spini și pălămidă să-ți dea și să mănânci iarba de pe câmp. În sudoarea feței tale să-ți mănânci pâinea, până te vei întoarce în pământ, căci din el ai fost luat; căci țărână ești și în țărână te vei întoarce" (Gen. 3:17–19).

Și alte aspecte ale Căderii ne-au afectat munca. În primul rând, este vorba de tendința noastră de a refuza să luăm în stăpânire. Am discutat deja, în capitolele anterioare, despre una dintre problemele granițelor, și anume, aceea că nu ne asumăm responsabilitatea pentru ce este al nostru. Totul a început în grădină, atunci când Adam și Eva au încercat să arunce vina asupra altcuiva, pentru acel păcat original. Adam a acuzat-o pe Eva; Eva l-a acuzat pe șarpe (Gen. 3:11–13). De fapt, ei refuzau să-și asume responsabilitatea și aruncau vina asupra altei persoane. Laitmotivul lor era: „Lumina reflectorului să nu cadă pe mine!" Această înclinație de a învinovăți mereu pe altul este o problemă-cheie în sfera muncii.

Totodată, Căderea a despărțit iubirea de muncă. Înainte de acest eveniment, Adam era conectat la iubirea lui Dumnezeu, iar în această stare de receptor al iubirii, el muncea. După Cădere, motivația sa nu a mai fost iubirea desăvârșită, ci acum trebuia să lucreze deoarece aceasta era o parte a blestemului și legii lumii căzute. Acel „vreau" născut din iubire, s-a preschimbat într-un „trebuie" născut din constrângerea legii.

Pavel ne spune că acest „trebuie" al legii mărește dorința noastră de răzvrătire (Rom. 5:20); ne face să ne mâniem pe lucrurile ce „trebuie" făcute (Rom. 4:20); și ne mărește motivația de a face răul (Rom. 7:5). Toate cele de mai sus conduc la următorul rezultat: omul nu este capabil să-și asume responsabilitatea și să lucreze în mod eficace, luând în stăpânire propria conduită, propriile talente și alegeri. Nu-i de mirare, deci, că ne lovim de diverse probleme, atunci când vine vorba de muncă!

În acest capitol am dori să vedem în ce fel pot fi de folos granițele în rezolvarea multor probleme legate de muncă și, de asemenea, cum te pot ele ajuta să fii mai fericit și mai împlinit de munca pe care o faci.

MUNCA ȘI FORMAREA CARACTERULUI

Deseori, creștinii au o perspectivă deformată asupra muncii. Dacă o anumită persoană nu este implicată „în lucrare", ei consideră că munca sa

e seculară. Însă această concepție despre muncă deformează imaginea biblică. Noi toți – și nu doar cei implicați full-time în lucrare – avem daruri și talente, prin intermediul cărora ne aducem contribuția la umanitate. Fiecare dintre noi are o vocație, o „chemare" la o anume slujbă. Oriunde am lucra, orice am face, trebuie să o facem „ca pentru Domnul" (Col. 3:23).

Isus S-a folosit de pilde legate de muncă, pentru a ne învăța cum să creștem din punct de vedere spiritual. Pildele amintite au de-a face cu banii, cu ducerea la bun sfârșit a sarcinilor primite, cu îndeplinirea cu credincioșie a unei slujbe și cu o atitudine emoțională onestă cu privire la muncă. Toate aceste pilde ne învață câte ceva despre formarea caracterului, în contextul relației cu Dumnezeu și cu alții. Ne învață o etică a muncii bazată pe iubire, sub oblăduirea lui Dumnezeu.

Munca este o activitate spirituală. Prin munca noastră, suntem făcuți după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, care El Însuși este un lucrător, un administrator, un creator, un formator, un ispravnic și un vindecător. A fi creștin înseamnă a fi conlucrător cu Dumnezeu, în comunitatea omenirii. Dăruind celor din jur, aflăm adevărata împlinire.

Noul Testament ne învață că locul de muncă ne oferă mai mult decât o împlinire temporară și o răsplată aici, pe pământ. Serviciul este locul unde ne formăm caracterul, pregătindu-ne pentru munca pe care o vom face veșnic. Cu aceste lucruri în minte, haideți să vedem cum stabilirea unor granițe la locul de muncă ne poate ajuta să creștem spiritual.

PROBLEME LA LOCUL DE MUNCĂ

Lipsa granițelor dă naștere problemelor la locul de muncă. Acordând consultanță diferitelor corporații, am observat că lipsa granițelor reprezintă problema fundamentală în multe conflicte manageriale. Dacă persoanele în cauză și-ar fi asumat responsabilitatea pentru propria muncă și ar fi stabilit limite clare, majoritatea problemelor prezentate mie pentru rezolvare nu ar mai fi existat.

Haideți să vedem cum punerea în practică a granițelor poate duce la soluționarea unora dintre problemele care apar frecvent la locul de muncă.

Problema nr. 1: Te încarci cu responsabilitățile altei persoane

Susie este asistent administrativ într-o companie mică și se ocupă de planificarea sesiunilor de training specializat. Este responsabilă cu rezer-

varea locațiilor pentru respectivele sesiuni și cu organizarea programului vorbitorilor. Un coleg de-al ei, pe nume Jack, este responsabil cu infrastructura. El duce materialele la locul de desfășurare a seminarului, montează echipamentele și comandă mâncarea. Împreună, Susie și Jack făceau posibilă desfășurarea acelor evenimente.

După câteva luni în care îi plăcuse la nebunie ceea ce făcea, Susie a început să-și piardă energia. Într-un final, prietena și colega ei, Lynda, a întrebat-o ce pățise. La început, Susie n-a putut pune degetul pe rană. Apoi însă și-a dat seama ce nu mergea: problema era Jack!

Jack o ruga mereu: „Ia tu, te rog, chestia aia în locul meu, dacă tot ești în oraș" sau „Adu, te rog, cutia asta cu materiale la atelier." Și, încetul cu încetul, Jack își trecea responsabilitățile asupra lui Susie.

„Trebui să încetezi să mai faci treburile lui Jack", i-a spus Lynda lui Susie. „Tu vezi-ți doar de treaba ta și nu-ți mai fă griji de el."

„Dar dacă lucrurile nu vor ieși cum trebuie?" a întrebat-o Susie.

Lynda ridică din umeri. „Atunci îl vor învinui pe Jack. Asta nu e responsabilitatea ta."

„Jack o să se supere pe mine dacă nu-l ajut", a mai adăugat Susie.

„Lasă-l să se supere", i-a răspuns Lynda. „Supărarea lui n-o să te rănească așa de tare cum te rănesc obiceiurile lui proaste de la serviciu."

Așa că Susie a început să stabilească limite față de Jack. I-a spus: „Săptămâna asta nu voi avea timp să aduc materialele pentru tine." Iar când lui Jack nu i-a mai ajuns timpul să facă tot ce avea de făcut, Susie i-a spus: „Îmi pare rău că n-ai făcut asta mai devreme și înțeleg că ești prins la colț. Poate că data viitoare o să planifici lucrurile mai bine. Chestiunea aceasta nu intră în atribuțiile mele."

Câțiva dintre traineri s-au supărat pentru că echipamentele lor nu fuseseră instalate, iar clienții s-au supărat pentru că nu li se adusese mâncarea pentru pauza dintre cursuri. Însă șeful a dat de urma problemei și a mers pe firul ei până la cel responsabil, adică Jack; i-a spus să intre cât mai repede în ritm, dacă nu, să-și caute altă slujbă. Finalul sună cam așa: lui Susie a început să-i placă din nou munca sa, iar Jack a început să acționeze mai responsabil. Și toate acestea pentru că Susie a stabilit granițe și s-a ținut de ele.

Dacă porți și tu povara responsabilității altcuiva și te simți plin de resentimente, trebuie să-ți asumi responsabilitatea pentru propriile sentimente și să-ți dai seama că pentru nefericirea ta vina nu o poartă colegul

tău, ci tu însuți. În acest conflict al granițelor – la fel ca în oricare altul – trebuie ca mai întâi să-ți asumi responsabilitatea *pentru* tine însuți.

După care trebuie să acționezi în mod responsabil *față de* colegul tău de serviciu. Mergi la el și explică-i situația. Când îți cere să faci ceva ce nu cade în responsabilitatea ta, spune „nu" și refuză să faci ceea ce-ți cere, oricare ar fi acel lucru. Dacă se mânie pentru că i-ai spus „nu", fii ferm cu privire la granițele tale și empatizează cu mânia lui. Nu te mânia și tu. A răspunde la mânie cu mânie înseamnă să te lași prins în jocul lui. Păstrează distanța, din punct de vedere emoțional, și spune-i: „Îmi pare rău că asta te supără. Însă chestiunea respectivă nu cade în responsabilitatea mea. Sper să reușești s-o duci la bun sfârșit."

Dacă el continuă să aducă argumente și să te contrazică, spune-i că, în ce te privește, discuția s-a încheiat; este liber să vină și să te caute atunci când va putea vorbi despre altceva. Să nu cazi în capcana de a căuta să justifici de ce nu poți face munca, în locul lui. Vei aluneca încetul cu încetul în modul lui de gândire, care spune că ar trebui să-i faci tu treaba dacă ești în stare, iar el va încerca să facă tot posibilul să o poți face. Nu datorezi nimănui explicații cu privire la motivul pentru care nu vrei să faci ceva ce nu intră în responsabilitatea ta.

Multe persoane excesiv de responsabile care lucrează în vecinătatea unor persoane prea puțin responsabile suportă consecințele, în locul colegilor lor de serviciu. De vreme ce le acoperă mereu neajunsurile acestora din urmă și-i scot basma curată, ei nu se bucură de slujba lor sau de relația cu oamenii respectivi. Lipsa lor de granițe îi rănește pe ei înșiși, dar în același timp nu-i dă voie celeilalte persoane să crească. Dacă faci și tu parte din această categorie, trebuie să înveți să stabilești granițe.

Pe de altă parte, se poate întâmpla ca un coleg de serviciu să aibă cu adevărat nevoie de ceva ajutor. Este cât se poate de legitim să-l scoți din încurcătură pe un coleg responsabil sau să-i faci vreo concesie specială unui partener care va folosi acea concesie în mod responsabil, pentru a-și reveni dintr-o situație dificilă. Aceasta este o dovadă de dragoste, iar companiile bune funcționează în spiritul dragostei față de om.

În munca noastră, ca psihologi în cadrul aceluiași spital, deseori ne ținem locul unul altuia în atribuțiile de serviciu sau ne facem gărzile unul altuia. Însă dacă unul dintre noi ar începe să profite de celălalt, ar trebui să punem capăt acestei stări de lucruri. Într-o situație de genul acesta, n-ar

mai fi de niciun ajutor să ne ținem locul unul altuia, dimpotrivă, ar permite încetățenirea unui tipar greșit.

Favorurile și sacrificiile fac parte din viața de creștin. Permisivitatea amintită mai sus, nu. Învață să le deosebești, observând dacă dărnicia ta îl ajută pe celălalt să devină mai bun sau mai rău. Biblia îi cere celui care a primit să acționeze în mod responsabil. Dacă, după ceva vreme, tot nu vezi așa ceva în colegul tău, stabilește limite (Luca 13:9).

Problema nr. 2: Faci prea multe ore suplimentare

Când am început să profesez, am angajat o doamnă care să-mi administreze cabinetul de consiliere, convenind cu ea să lucreze o jumătate de normă. În a doua ei zi de muncă, i-am dat să facă o grămadă de treburi. După vreo zece minute, a bătut la ușa cabinetului meu, cu teancul de hârtii în mână.

„Cu ce pot să te ajut, Laurie?" am întrebat-o.

„Aveți o problemă", mi-a spus.

„Da? Ce problemă?" am întrebat-o, fără a avea nici cea mai vagă idee despre ce vorbea.

„M-ați angajat pentru douăzeci de ore pe săptămână și tocmai mi-ați dat de lucru pentru vreo patruzeci de ore. Pe care douăzeci dintre ele ați vrea să le fac?"

Avea dreptate. Chiar aveam o problemă. Nu-mi organizasem prea bine volumul de lucru. Și, prin urmare, trebuia fie să o plătesc mai mult pe doamna care mă ajuta, fie să-mi restructurez și să-mi reduc proiectele, fie să mai angajez pe cineva. Dar Laurie avea dreptate: era problema *mea*, nu a ei. Am fost nevoit să-mi asum responsabilitatea pentru ea și s-o remediez. Laurie îmi spunea, de fapt, ceea ce stă scris și pe autocolantul acela prezent la tot pasul, și anume: „Planificarea ta deficitară nu constituie o urgență pentru mine!"

Mulți șefi nu sunt la fel de norocoși. Angajații lor își asumă responsabilitatea pentru lipsa lor de planificare și nu le pun niciodată limite. Și nu sunt niciodată constrânși să-și analizeze această lipsă a granițelor decât atunci când e prea târziu, când au pierdut deja un angajat bun din cauza epuizării sau a sindromului de burnout. Șefii de felul acesta au nevoie de limite clare, însă multor angajați le este frică să le fixeze, așa cum a făcut-o Laurie, pentru că au nevoie de slujba respectivă sau se tem de dezaprobare.

Dacă te afli în situația de a depune multă muncă suplimentară pentru că „ai nevoie de slujba asta" sau pentru că ți-e frică să nu fii concediat, atunci ai o problemă. Dacă faci mai multe ore suplimentare decât ai vrea, înseamnă că ești sclavul serviciului tău. Ești un rob, nu un angajat ce lucrează în virtutea unui contract. Contractele clare și responsabile le explică tuturor părților ce se așteaptă din partea lor și pot fi impuse celor implicați. Orice slujbă ar trebui să fie însoțită de o descriere clară a îndatoririlor și calificărilor pe care le presupune.

Oricât de dur ar putea suna, trebuie să-ți asumi responsabilitatea pentru tine însuți și să iei inițiativa pentru a schimba situația. Iată câteva sugestii, câțiva pași pe care poate că vei dori să-i faci:

1. *Stabilește granițe în ce privește munca ta.* Hotărăște-te câte ore suplimentare ești dispus să faci. S-ar putea ca cei din jur să se aștepte din partea ta la ceva muncă suplimentară, în perioadele de criză.
2. *Reexaminează fișa postului*, dacă ea există.
3. *Alcătuiește o listă cu sarcinile pe care trebuie să le îndeplinești în următoarea lună.* Fă apoi o copie a listei și alocă fiecărui punct o anumită poziție pe lista ta de priorități. Marchează pe listă orice sarcină ce nu face parte din fișa postului tău.
4. *Fixează o întâlnire cu șeful tău, pentru a discuta despre supraîncărcarea ta.* Ar trebui să revizuiți împreună lista sarcinilor pe care le ai de îndeplinit în următoarea lună. Roagă-l pe șeful tău să stabilească prioritățile. Dacă el ar vrea să le duci pe toate la bun sfârșit, iar tu nu poți face acest lucru în intervalul de timp pe care ești dispus să-l aloci, s-ar putea ca șeful tău să fie nevoit să angajeze un ajutor temporar, pentru a termina toate treburile. De asemenea, poate că vei dori cu această ocazie să treci în revistă, împreună cu șeful, fișa postului tău – dacă consideri că faci anumite lucruri care nu intră în sfera slujbei tale.

Dacă șeful tău are în continuare așteptări nerealiste din partea ta, poate că vei vrea să iei cu tine alți colegi, unul sau doi, și să mergeți din nou la el, pentru o a doua discuție (conform modelului biblic din Matei 18), sau poate vei vrea să discuți problema cu persoana responsabilă din de-

partamentul de resurse umane al companiei. Dacă și atunci șeful tău își menține opinia nerezonabilă cu privire la ceea ce poți tu realiza, s-ar putea să fii nevoit să începi să cauți alt post, în cadrul firmei unde lucrezi sau în altă parte.

Poate că va fi nevoie să mai faci niște cursuri la seral și să obții și alte calificări, pentru a avea acces la mai multe oportunități. Poate că va fi nevoie să urmărești zeci de anunțuri de locuri de muncă și să trimiți teancuri întregi de CV-uri. Poate că vei vrea să-ți pornești propria afacere. Poate că vei vrea să pui deoparte ceva bani, într-un fond de urgențe, pentru a supraviețui în perioada dintre demisia de la slujba actuală și găsirea altui serviciu.

Indiferent ce ai alege să faci, adu-ți aminte că supraîncărcarea de la locul de muncă este responsabilitatea ta și problema ta. Dacă serviciul tău te face să-ți pierzi mințile, trebuie să faci ceva în legătură cu aceasta. Ia în stăpânire problema. Încetează să mai fii victima unei situații abuzive și începe să stabilești câteva limite.

Problema nr. 3: Priorități greșit desemnate

Am discutat până acum despre cum să pui limite altcuiva. Totodată însă, trebuie să-ți pui limite și ție însuți. Trebuie să-ți dai seama cât timp și câtă energie ai la dispoziție și să-ți coordonezi munca în acord cu aceste date. Stabilește ce poți să faci și când poți să faci și spune „nu" la orice altceva. Învață să-ți cunoști limitele și să le impui, așa cum a făcut-o Laurie. Spune echipei din care faci parte sau șefului tău: „Dacă astăzi fac chestiunea A, nu voi putea să fac B mai devreme de miercuri. E bine așa sau trebuie să reconsiderăm la care dintre proiecte este nevoie să lucrez?"

Lucrătorii eficienți fac două lucruri: se străduiesc ca rezultatul muncii lor să fie excelent și-și petrec timpul aplecați asupra lucrurilor celor mai importante. Mulți oameni fac o treabă excelentă, însă se lasă distrași de chestiuni lipsite de importanță; se poate chiar ca ei să facă foarte bine acele lucruri fără însemnătate! Persoanele de felul acesta consideră că fac o treabă grozavă, însă șefii lor sunt supărați pentru că obiectivele esențiale rămân neatinse. După care, ei se simt neapreciați îndeajuns și nutresc resentimente pentru că au investit atât de mult efort. Ei lucraseră din răsputeri, în tot acest timp; însă, în realitate, nu puneau granițe acelor ches-

tiuni cărora le permiteau să le răpească timpul, iar lucrurile cu adevărat importante nu primeau din partea lor atenția cuvenită.

Spune „nu" lucrurilor lipsite de importanță și spune „nu" înclinației de a face mai puțin decât maximul posibilităților tale. Dacă muncești cât de bine poți la lucrurile cele mai importante, îți vei atinge obiectivele.

Nu numai că trebuie să spui „nu" lucrurilor fără însemnătate, dar trebuie să și concepi un plan, pentru a le duce la bun sfârșit pe cele importante, și să ridici ceva garduri împrejurul sarcinilor tale. Înțelege-ți limitele și asigură-te că nu permiți muncii să-ți controleze viața. Prezența limitelor te va obliga să stabilești priorități. Dacă-ți iei angajamentul să-ți petreci doar un anumit număr de ore pe săptămână muncind, vei petrece orele respective într-un mod mai înțelept. Dacă crezi că timpul tău e nelimitat, s-ar putea să spui „da" la orice. Spune „da" lucrurilor celor mai bune și s-ar putea ca uneori să fii nevoit să spui „nu" lucrurilor bune.

Un bărbat era implicat într-o lucrare care-i cerea să călătorească mult, așa că el și soția sa s-au sfătuit împreună și au hotărât ca el să nu petreacă pe drum mai mult de o sută de nopți anual. Prin urmare, atunci când primește o ofertă, omul acesta trebuie mai întâi să-și verifice bugetul de timp și să vadă dacă ar vrea să-și cheltuiască o parte dintre nopți pentru acea ofertă. Acest plan îl constrânge să fie mai selectiv în privința călătoriilor, economisind astfel timp pentru celelalte aspecte ale vieții sale.

Un director de companie care permitea muncii sale să-l țină departe de casă prea multă vreme și-a luat angajamentul de a petrece doar patruzeci de ore pe săptămână la birou. La început, s-a frământat mult, pentru că nu era obișnuit să-și administreze timpul și obligațiile cu atât de multă atenție. Însă, încetul cu încetul, dându-și seama că avea la dispoziție doar un anumit interval de timp, a început să-l folosească cu mai multă chibzuință. Chiar a ajuns să se simtă mai împlinit, deoarece a fost constrâns să muncească mai inteligent.

Munca ta va lua amploare tot mai mult, pentru a umple spațiul pe care i l-ai alocat. Dacă o întâlnire nu are un program prestabilit, cu limite de timp, discuțiile ar putea dura la nesfârșit. Alocă timp anumitor lucruri, iar apoi rămâi în limitele respective. Atunci vei lucra mai inteligent și munca ta îți va plăcea mai mult.

Să învățăm de la Ietro, socrul lui Moise, care, văzând lipsa de granițe a acestuia, l-a întrebat de ce muncește atât de mult (Ex. 18:14–27).

„Pentru că poporul are nevoie de mine", i-a spus Moise.

„Ce faci tu nu este bine", i-a răspuns Ietro. „Te istovești singur și vei istovi și poporul acesta, care este cu tine; căci lucrul este mai presus de puterile tale și nu-l vei putea face singur" (v. 17–18). Chiar dacă Moise făcea treabă bună, Ietro a înțeles că el pornise deja pe drumul către epuizare psihică și emoțională (burn-out). Moise permisese muncii sale de bună calitate să meargă prea departe. Limitele pe care le impunem lucrurilor bune le fac să rămână bune și pe mai departe.

Problema nr. 4: Colegi de muncă dificili

Deseori consilierii în probleme de personal trimit pe câte cineva să se înscrie în programul condus noi, la spital, din cauza stresului de la serviciu. Când reușim, într-un final, să clarificăm situația, se dovedește de multe ori că „stresul de la locul de muncă" era de fapt cineva de la birou care o scotea pur și simplu din minți pe persoana stresată. Colegul respectiv de birou sau de la locul de muncă are o influență puternică asupra vieții emoționale a persoanei afectate, iar aceasta din urmă nu știe cum să se raporteze la problema respectivă.

În cazul acesta, trebuie să-ți amintești Legea puterii: *Singura putere pe care o ai este aceea de a te schimba pe tine însuți. Nu poți schimba o altă persoană.* Trebuie să înțelegi că tu ești problema, nu cealaltă persoană. Dacă-l privești pe cel de lângă tine ca pe o problemă ce trebuie remediată, înseamnă că-i dai respectivului putere asupra ta și asupra stării tale de bine. Din moment ce nu-l poți schimba pe celălalt, ai pierdut controlul. Adevărata problemă constă în modul tău de a te raporta la persoana-problemă. *Tu* ești cel care trece printr-o suferință și numai *tu* ai puterea să o înlături.

Mulți oameni au găsit o imensă alinare în gândul că nu dețin controlul asupra altei persoane și că trebuie de fapt să se concentreze asupra schimbării propriilor lor reacții față de respectiva persoană. Că, de fapt, trebuie să refuze a-i permite acelui om să-i afecteze. Această idee poate schimba vieți și marchează începutul adevăratului autocontrol.

Problema nr. 5: O atitudine critică

De multe ori, stresul se datorează muncii alături de sau pentru cineva excesiv de critic. Iar cel în cauză se va lăsa prins într-una dintre cele două capcane: fie va încerca să câștige de partea sa persoana critică, ceea ce

aproape niciodată nu e posibil, fie îi va permite acesteia să-l întărâte la mânie. Unii oameni își însușesc criticile și devin nemulțumiți de ei înșiși. Toate aceste reacții indică o incapacitate de a se separa de persoana critică și de a-și menține granițele.

Dă-le voie acestor persoane critice să fie ele însele, însă ține-te la distanță de ele și nu adopta părerea pe care și-au format-o despre tine. Asigură-te că evaluarea pe care ți-o faci tu însuți este mai corectă decât a lor, apoi contrazi-le în lăuntrul tău.

S-ar putea, totodată, să vrei să o confrunți pe acea persoană excesiv de critică, în conformitate cu modelul biblic (Mat. 18). În prima fază, spune-i ce simți cu privire la atitudinea ei și la modul cum aceasta te afectează. Dacă ai de-a face cu un om înțelept, te va asculta. Dacă nu o va face și dacă atitudinea sa este distructivă și pentru alții, poate că doi sau chiar mai mulți dintre voi veți dori să stați de vorbă cu el. Dacă tot nu este de acord să se schimbe, îi puteți spune că nu vreți să mai vorbiți cu el, până nu va fi în stare să-și controleze atitudinea.

Sau poți alege să urmezi politica firmei unde lucrezi, cu privire la rezolvarea neînțelegerilor dintre angajați. Important este să nu uiți că nu poți să o controlezi pe persoana respectivă, dar poți alege să-ți limitezi expunerea la prezența ei, distanțându-te de ea fie fizic, fie emoțional. Acesta este autocontrolul.

Evită încercările de a câștiga aprobarea oamenilor de genul acesta. În niciun caz nu vei reuși și tot ce vei obține este sentimentul că ești controlat. Și evită să te implici în dispute și discuții. Nu vei câștiga niciodată. Amintește-ți proverbul care spune: „Cel ce mustră pe un batjocoritor își trage dispreț și cel ce caută să îndrepte pe cel rău se alege cu ocară. Nu mustra pe cel batjocoritor, ca să nu te urască; mustră pe cel înțelept, și el te va iubi!" (Prov. 9:7–8). Dacă le îngădui să te atragă în cursă, crezând că îi vei schimba, cauți de fapt necazul cu lumânarea. Stai deoparte. Menține-ți granițele. Nu te lăsa prins în jocul lor.

Problema nr. 6: Conflicte cu șefii

Dacă întâmpini dificultăți în relația cu șeful tău, s-ar putea ca de fapt să fii stăpânit de „sentimente de transfer". Transferul apare atunci când nutrești în prezent sentimente care, în substanța lor, țin de o problemă din trecut, rămasă nerezolvată.

Fenomenul acesta apare adesea în raport cu șefii, deoarece ei sunt figuri de autoritate. Relația șef-angajat poate declanșa conflicte de autoritate. Poți începe să reacționezi puternic, într-un mod nepotrivit cu starea actuală a relației.

Să presupunem că supervizorul tău îți spune că vrea să faci un anumit lucru într-o altă manieră decât o faci acum. Tu te simți imediat înjosit. Gândești ceva de genul: *El niciodată nu consideră că fac ceva cum trebuie. Îi arăt eu lui!* Se prea poate ca supervizorul tău să fi făcut respectivul comentariu în treacăt, însă sentimentele pe care acesta le-a declanșat au fost cât se poate de intense. Adevărul este însă că această interacțiune se cuplează cu o suferință nerezolvată, din relațiile de autoritate din trecut, cum ar fi relația cu părinții sau cea cu profesorii.

Când ia naștere o relație afectată de transfer, s-ar putea să începi să pui din nou în scenă vechile tipare, pe care le foloseai cu părinții tăi. Așa ceva nu funcționează niciodată. Devii un copil la locul de muncă.

A avea granițe înseamnă a-ți asuma responsabilitatea pentru transferul pe care îl practici. Dacă îți dai seama că ai reacții intense față de o anumită persoană, fă-ți timp să te analizezi, ca să vezi dacă sentimentele care te încearcă sunt familiare. Îți amintesc ele de cineva din trecut? Nu cumva mama sau tatăl tău te-au tratat astfel? Sau poate unul dintre ei are același tip de personalitate ca persoana în cauză?

Tu ai responsabilitatea de a găsi o rezolvare acestor sentimente. Până nu îți înfrunți propriile sentimente, nici măcar nu poți înțelege cine sunt ceilalți cu adevărat. Îi privești prin lentilele tale distorsionate, prin prisma propriilor tale probleme neterminate. Când îi vei vedea limpede pe cei din jur, fără a mai fi afectat de fenomenul de transfer, atunci vei ști cum să te raportezi la ei.

Un alt exemplu ar fi sentimentele puternice de concurență cu un coleg de serviciu. Acestea ar putea fi reprezentarea unei relații competitive din trecut, cum ar fi rivalitatea dintre frați, care n-a fost însă remediată în totalitate. Ori de câte ori trăiești astfel de sentimente intense, consideră-le ca făcând parte din responsabilitatea ta. Acest lucru te va conduce către problema rămasă nerezolvată și spre vindecare; în aceeași măsură, ea te va împiedica să acționezi irațional față de colegii și șefii tăi de la serviciu. Lasă trecutul în trecut, ocupă-te de el și nu-l lăsa să interfereze cu relațiile tale actuale.

Problema nr. 7: Ai așteptări prea mari de la munca ta

Într-o măsură din ce în ce mai mare, oamenii vin la serviciu, așteptându-se ca firma să le fie un fel de „familie". Într-o societate unde familia, biserica și comunitatea nu mai sunt acele structuri de suport care au fost odată, oamenii apelează la colegi pentru a găsi susținerea emoțională pe care altădată le-o oferea familia. Această lipsă a granițelor între viața personală și cea de la serviciu aduce cu sine tot soiul de dificultăți.

La modul ideal, locul de muncă ar trebui să fie un mediu încurajator și sigur, unde să putem crește. Însă atmosfera aceasta ar trebui să-l sprijine pe angajat în primul rând în ceea ce privește munca sa – să-l ajute să învețe, să-și îmbunătățească aptitudinile și să-și îndeplinească atribuțiile. Problema apare atunci când cineva vrea ca slujba sa să-i ofere ceea ce părinții nu i-au oferit: îngrijire și protecție elementară, relaționare, stimă de sine și aprobare. Locul de muncă nu este structurat în felul acesta și nici nu cere așa ceva din partea cuiva. În această situație, conflictul inerent arată astfel: slujba îi cere persoanei implicate să acționeze ca un adult, în timp ce aceasta dorește să i se împlinească nevoile din copilărie. Aceste așteptări atât de diferite vor intra în conflict, în mod inevitabil.

Sănătatea vine odată cu recunoașterea nevoilor rămase neîmplinite din copilărie și cu rezolvarea lor. Problema este că locul de muncă nu este spațiul potrivit pentru așa ceva. La serviciu există anumite așteptări din partea ta. Cei de acolo te vor solicita, fără a da nimic înapoi, întrucât urmează să te plătească pentru munca depusă. Nu sunt obligați să-ți furnizeze toată susținerea emoțională de care ai nevoie.

Trebuie să te asiguri că nevoile tale de suport și de refacere emoțională își află împlinirea undeva în afara sferei muncii. Conectează-te la rețelele de suport și vindecare, care te vor ajuta să crești și să depășești suferințele emoționale și nevoile neîmplinite și, totodată, te vor întrema, pentru a funcționa cum trebuie la serviciu, în lumea adultă care are așteptări adulte din partea ta. Află satisfacerea nevoilor tale relaționale în afara locului de muncă și atunci vei fi capabil să lucrezi la potențial maxim, fără ca nevoile tale personale să se mai amestece cu ceea ce firma are nevoie de la tine. Menține-ți granițe ferme; protejează zonele rănite ale ființei tale de locul de muncă, care nu numai că nu este conceput pentru a vindeca, dar chiar ar putea să te rănească involuntar.

Problema nr. 8: Duci acasă stresul legat de serviciu

După cum ar trebui să ne menținem granițe adecvate cu privire la chestiunile personale și să le ținem la distanță de locul de muncă, aceleași granițe ar trebui să le menținem și față de muncă și să o ținem la distanță de casă. Concepția aceasta are două fațete.

Prima dintre ele este cea emoțională. Conflictele de la serviciu trebuie tratate ca atare și soluționate, pentru a nu începe să-ți afecteze restul vieții. Dacă le negi existența, ele pot cauza depresie majoră precum și alte afecțiuni care încep să se reverse și asupra altor domenii ale vieții tale.

Asigură-te că înțelegi problemele legate de serviciu și că te confrunți în mod direct cu ele, astfel încât munca să nu-ți controleze, din punct de vedere emoțional, viața. Află de ce un anume coleg poate să-ți influențeze starea de spirit sau de ce șeful tău îți poate controla celelalte aspecte ale vieții. Află de ce succesele și eșecurile tale de la serviciu au puterea fie să te dărâme, fie să te tragă în sus. Aceste chestiuni importante ce țin de caracter trebuie lămurite; altfel, slujba ta va pune stăpânire pe tine.

Cea de a doua fațetă constă în lucrurile finite, cum ar fi timpul, energia și celelalte resurse. Ai grijă ca munca ta, care literalmente nu se încheie niciodată, să nu continue să se reverse asupra vieții personale și să te coste pierderea unor relații, precum și a altor aspecte care contează cu adevărat. Pune limite proiectelor speciale care-ți vor solicita mai mult timp decât de obicei și asigură-te că orele suplimentare nu devin un tipar. O companie de care am cunoștință pune atât de mult preț pe familie, încât reduce salariul angajaților care fac ore suplimentare! Ei vor ca oamenii să pună limite muncii lor și să stea acasă cu familia. Găsește-ți propriile limite și du-ți viața în conformitate cu ele. Acestea sunt granițele bune!

Problema nr. 9: Nu-ți place serviciul tău

În granițe își are originea identitatea noastră. Granițele definesc ce sunt eu și ce nu sunt eu. Munca este parte a identității mele, datorită faptului că e legată de darurile speciale pe care le-am primit și de punerea în practică a respectivelor daruri în comunitate.

Cu toate acestea, mulți oameni nu sunt toată viața în stare să-și găsească o identitate adevărată, în sfera muncii. Se poticnesc de la o slujbă la alta, fără a găsi vreodată ceva care să se potrivească cu adevărat cu „ei înșiși". De cele mai multe ori, e vorba de o problemă a granițelor. Acești

oameni n-au fost în stare până acum să intre în stăpânirea propriilor daruri, talente, dorințe, nevoi și vise, pentru că nu pot să stabilească granițe față de caracterizarea pe care le-au făcut-o alții și față de așteptările pe care le au aceștia din partea lor.

Lucrul acesta li se întâmplă celor care nu s-au separat de familia în care au crescut. Odată, un pastor întâmpina mari dificultăți în relația cu biserica sa și cu consiliul de prezbiteri. Într-un final, taman la mijlocul unei întâlniri de comitet, el le-a spus: „Oricum, niciodată n-am vrut să fiu pastor. A fost dorința mamei mele, nu a mea." El nu avusese granițe îndeajuns de bune față de mama sa, încât să-și aleagă singur drumul în carieră. În consecință, se contopise cu dorințele ei și se simțea groaznic. Încă de la bun început, nu se implicase acolo cu toată inima.

Același lucru se poate întâmpla și în ce privește prietenii și cultura. Așteptările celorlalți pot avea o influență foarte puternică asupra noastră. Trebuie să ai grijă ca granițele tale să fie îndeajuns de rezistente, ca să nu-i lași pe alții să te definească. Dimpotrivă, lucrează alături de Dumnezeu pentru a descoperi cine ești cu adevărat și pentru ce fel de muncă ești făcut. Romani 12:2 ia în discuție ideea de a avea granițe împotriva acestui gen de presiune din partea celor din jur: „Să nu vă potriviți chipului veacului acestuia, ci să vă prefaceți, prin înnoirea minții voastre, ca să puteți deosebi bine voia lui Dumnezeu: cea bună, plăcută și desăvârșită." Ar trebui să ai așteptări realiste de la tine însuți, în funcție de cine ești tu de fapt, în funcție de sinele tău adevărat și de darurile tale specifice. O poți face doar cu ajutorul unor granițe care iau poziție și spun răspicat: „Asta sunt eu, iar ăsta nu sunt eu." Ia poziție împotriva așteptărilor pe care le au alții de la tine.

CUM SĂ GĂSEȘTI SLUJBA VIEȚII TALE

Pentru a descoperi slujba vieții tale trebuie să-ți asumi o serie de riscuri. În primul rând, trebuie să-ți stabilești ferm identitatea, separându-te de cei de care ești atașat în prezent și urmându-ți propriile dorințe. Trebuie să iei în stăpânire ceea ce simți, ceea ce gândești și ceea ce vrei. Trebuie să-ți evaluezi talentele și limitele. Iar apoi trebuie să începi să înaintezi, pas cu pas, după cum te călăuzește Dumnezeu.

Căci Dumnezeu vrea ca tu să-ți descoperi și să-ți folosești darurile spre slava Sa. Nu-ți cere decât să-L incluzi și pe El în acest proces: „Domnul

să-ți fie desfătarea, și El îți va da tot ce-ți dorește inima. Încredințează-ți soarta în mâna Domnului, încrede-te în El, și El va lucra" (Ps. 37:4–5).

Totodată însă, Dumnezeu te cheamă să dai socoteală pentru ceea ce faci: „Bucură-te, tinere, în tinerețea ta, fii cu inima veselă cât ești tânăr, umblă pe căile alese de inima ta și plăcute ochilor tăi; dar să știi că pentru toate acestea te va chema Dumnezeu la judecată" (Ecl. 11:9).

Pe măsură ce-ți dezvolți talentele, consideră-ți munca un parteneriat între tine și Dumnezeu. El ți-a dat darurile și vrea ca tu să le valorifici. Încredințează-ți soarta în mâna Domnului și atunci îți vei găsi identitatea în sfera muncii. Roagă-L să te ajute.

12

GRANIȚELE ȘI SINELE TĂU

SARAH LĂSĂ SĂ-I SCAPE UN OFTAT PRELUNG. Era în terapie de câtva timp și lucram la rezolvarea unor probleme majore de granițe. Sarah reușise progrese semnificative în soluționarea conflictelor legate de responsabilitate, în relația cu părinții, cu soțul și cu copiii ei. Însă astăzi ea aducea în discuție un alt subiect.

„Nu v-am spus până acum despre relația asta – deși cred că ar fi trebuit s-o fac. Am mari probleme de graniță cu femeia aceasta. Mănâncă prea mult și are o limbă ascuțită. Nu te poți baza pe ea – tot timpul mă lasă cu buza umflată. Și în plus, a cheltuit niște bani de-ai mei și de ani de zile nu mi i-a înapoiat."

„De ce n-ai pomenit de ea până acum?" am întrebat-o.

„Pentru că e vorba despre mine", mi-a răspuns Sarah.

Sarah dădea glas conflictului cu care ne confruntăm majoritatea dintre noi. Învățăm că granițele sunt biblice. Începem să le stabilim limite celorlalți. Începem să ne schimbăm, și, în loc să ne asumăm o responsabilitate prea mare, ne asumăm una exact cât trebuie. Dar cum să începem să ne fixăm limite nouă înșine? Așa cum spune Pogo Possum, cunoscutul personaj din mlaștină al autorului de benzi desenate Walt Kelly: „Ne-am întâlnit dușmanul și acesta suntem noi."

În capitolul de față, în loc să analizăm controlul și manipularea exercitate de cei din jur, vom privi la responsabilitatea noastră de a ne ține sub control trupurile (1 Tes. 4:4). În loc să examinăm conflictele de graniță exterioare, din relațiile cu alți oameni, vom urmări propriile noastre *conflicte interioare de graniță.* Subiectul se poate dovedi destul de sensibil. Așa cum un membru nemulțumit dintr-o biserică de țară i-a spus pastorului său, după încheierea predicii de duminică: „Văd c-ai terminat cu predicatu' și te-ai apucat de amestecatu-n treburile altora!"

În loc să abordăm o astfel de postură defensivă, am face mai bine să ne analizăm pe noi înșine, cu toată smerenia. Să cerem feedback din partea celorlalți. Să-i ascultăm pe cei în care avem încredere. Și să recunoaștem: „Am greșit."

SUFLETUL SCĂPAT DE SUB CONTROL

Alimentația

Rușinea secretă a Teresei devenea tot mai dificil de ascuns. Silueta ei de 1,64 m putea ascunde câteva kilograme în plus, însă, pe parcursul ultimelor câtorva luni, se apropia vertiginos de limita de 70 de kilograme. Și ura situația asta. Viața ei sentimentală, vitalitatea și atitudinea ei față de propria persoană, fuseseră toate afectate.

Își pierduse controlul. În cariera sa reușită, însă stresantă, ca avocat, prăjiturelele și bomboanele erau singurul loc unde se putea refugia atunci când totul se prăbușea în jurul său. Ziua de lucru de doisprezece ore însemna multă izolare și nimic, dar nimic, nu umplea golul mai eficient decât mâncărurile grase. *Nu-i de mirare că i se zice mâncare de consolare*, gândea Teresa adesea.

Ceea ce face ca mâncatul excesiv să fie deosebit de dureros este faptul că excesul de greutate este vizibil pentru cei din jur. Persoana suprapon-

derală simte o ură de sine enormă și e cuprinsă de rușine pentru starea în care se află. Și, la fel ca alte persoane care cad victime vreunui comportament necontrolat, obezul simte o rușine copleșitoare pentru comportamentul său, ceea ce-l face să evite relațiile și-l trimite înapoi la mâncare.

Atât cei care mănâncă excesiv în mod habitual, cât și cei care o fac doar ocazional, se confruntă cu o problemă legată de granițele lăuntrice. Pentru persoanele care mănâncă excesiv, alimentele servesc drept falsă graniță. Poate că folosesc mâncarea pentru a evita intimitatea, luând în greutate și devenind mai puțin atractivi. Sau poate fac excese ocazional, pentru a căpăta un fals sentiment de apropiere. Pentru aceștia din urmă, „alinarea" adusă de mâncare este mai puțin înfricoșătoare decât perspectiva unor relații adevărate, în care ar fi nevoie de granițe.

Banii

Oamenii se confruntă cu probleme imense în multe domenii ce țin de bani, printre acestea numărându-se:

- cheltuielile sub impulsul momentului
- planificarea neglijentă a bugetului
- un nivel de trai peste mijloacele financiare
- probleme cu creditele bancare
- împrumuturi permanente de la prieteni
- planuri de economii ineficiente
- ore suplimentare necesare pentru a-și plăti facturile
- ajutorul dat altora

Dumnezeu a intenționat ca banii să fie o binecuvântare atât pentru noi, cât și pentru alții: „Dați, și vi se va da" (Luca 6:38). La drept vorbind, Biblia afirmă că problema nu este atât banii în sine, cât iubirea de bani, care este „rădăcina tuturor relelor" (1 Tim. 6:10).

Majoritatea dintre noi am fi de acord, fără nicio îndoială, că trebuie să deținem controlul asupra finanțelor noastre. Economisirea banilor, menținerea costurilor la un nivel cât mai scăzut și cumpărarea din magazinele care au reduceri, toate acestea sunt lucruri bune. Este tentant să privești problemele legate de bani ca fiind nimic mai mult decât nevoia de

un venit mai mare; deseori însă, problema nu este costul ridicat al traiului de zi cu zi, ci costul traiului pe picior mare.

Problema cheltuielilor care depășesc veniturile ține de granițele față de propria persoană. Când ne este greu să spunem „nu" impulsului de a cheltui mai mult decât ar trebui, ne expunem riscului de a deveni slujitorul altuia: „Bogatul stăpânește peste cei săraci, și cel ce ia cu împrumut este robul celui ce dă cu împrumut" (Prov. 22:7).

Timpul

Mulți simt că timpul le-a scăpat de sub control. Ei sunt „oameni ai ceasului al unsprezecelea", mereu în luptă cu un termen final. Oricât s-ar strădui, ei descoperă că ziua – fiecare zi – le scapă printre degete. Nu sunt suficiente ceasuri ca ei să-și ducă la bun sfârșit toate sarcinile. Cuvântul *devreme* pare a nu face parte din experiența lor personală. Iată câteva dintre problemele legate de administrarea timpului, cu care se frământă persoanele de genul acesta:

- întâlniri de afaceri
- mese de protocol
- termene de predare a proiectelor
- activități la școală și la biserică
- corespondența de sărbători

Oamenii aceștia ajung val-vârtej la întâlniri cu cincisprezece minute întârziere, își cer scuze cu sufletul la gură, îngăimând ceva despre trafic, despre responsabilitățile copleșitoare de la serviciu sau despre vreo urgență cu copiii.

Persoanele care au pierdut controlul asupra timpului lor îi incomodează pe ceilalți, fie că au această intenție, fie că nu. Deseori, problema se trage dintr-una sau mai multe dintre următoarele cauze:

1. *Omnipotența.* Persoanele acestea au așteptări nerealiste, uneori grandioase, cu privire la ceea ce pot ele realiza într-un interval de timp dat. „Nicio problemă – rezolv eu și asta" este motto-ul lor.

2. *Responsabilitatea excesivă pentru sentimentele altora.* Ei cred că dacă pleacă de la o petrecere prea devreme, asta o va face pe gazdă să se simtă abandonată.
3. *Lipsa anxietății realiste.* Ei trăiesc doar în prezent, într-o asemenea măsură, încât ignoră nevoia de a planifica dinainte timpul pe care li-l vor răpi blocajele în trafic, parcatul mașinii sau îmbrăcatul pentru o ieșire în oraș.
4. *Raționalizarea.* Persoanele acestea minimalizează suferința și inconvenientele pe care trebuie să le suporte cei din jur din cauză că ei sunt într-o permanentă întârziere. Gândesc ceva de genul: „Las' că-mi sunt prieteni – or să-nțeleagă."

Individul ale cărui granițe personale legate de timp sunt insuficient formate sfârșește prin a-i frustra nu doar pe cei din jur, ci chiar și pe sine însuși. El își încheie ziua fără sentimentul că „împlinirea unei dorințe este dulce sufletului" (Prov. 13:19). Dimpotrivă, rămâne cu dorințele neîmplinite, cu proiecte făcute doar pe jumătate și cu realizarea faptului că va începe ziua de mâine tot în întârziere.

Îndeplinirea sarcinilor

Vară primară a problemei privind granițele temporale, îndeplinirea sarcinilor are de-a face cu „ducerea unui lucru la bun sfârșit". Cei mai mulți dintre noi ne-am fixat anumite obiective în domeniul vieții sentimentale și în cel al muncii. Poate că îți dorești să devii medic veterinar sau avocat. Poate că dorești să-ți dezvolți propria afacere sau să ai o casă la țară. Poate că-ți dorești să începi un program de studiu biblic sau să faci mai mult sport.

Cu toții ne-am dori să putem spune despre sarcinile noastre, fie ele mari sau mici, ceea ce a spus apostolul Pavel: „M-am luptat lupta cea bună, mi-am isprăvit alergarea, am păzit credința. De acum, mă așteaptă cununa neprihănirii" (2 Tim. 4:7–8). Și mai elocvente, în simplitatea lor, sunt cuvintele rostite de Isus pe cruce: „S-a isprăvit" (Ioan 19:30).

Deși poate că se pricep să înceapă lucrurile așa cum trebuie, mulți creștini descoperă că nu sunt capabili să le termine în același fel. Dintr-un motiv sau altul, ideile creative nu dau rezultate. Programul obișnuit de

activități se împotmolește la un moment dat. Succesul se întrevede la orizont, apoi, dintr-odată, îți este răpit.

Pentru mulți dintre cei care întâmpină dificultăți privind finalizarea sarcinilor, problema își are originea într-una dintre următoarele cauze:

1. *Antagonismul față de structuri.* Cei care au probleme în ducerea sarcinilor la bun sfârșit au impresia că a se supune disciplinei impuse de un plan ar fi umilitoare.
2. *Teama de succes.* Cei care au probleme în ducerea sarcinilor la bun sfârșit se îngrijorează excesiv că succesul lor îi va determina pe cei din jur să-i invidieze și să-i critice. Mai bine să se împuște ei înșiși în picior, decât să-și piardă tovarășii.
3. *Lipsa voinței de a duce proiectul până la capăt.* Cei care au probleme în ducerea sarcinilor la bun sfârșit au o adevărată aversiune față de plictisitoarele activități de rutină ale unui proiect. Se entuziasmează mult mai mult de nașterea unei idei, pe care apoi o dau pe mâna altcuiva, pentru a o pune în practică.
4. *Distragerea atenției.* Cei care au probleme în ducerea sarcinilor la bun sfârșit nu pot să se concentreze asupra unui proiect până la încheierea lui. De multe ori, ei nu și-au format deloc aptitudinea de a se concentra asupra unui anume lucru.
5. *Incapacitatea de a amâna gratificarea.* Cei care au probleme în ducerea sarcinilor la bun sfârșit nu pot să treacă prin toate bătăile de cap pe care ți le poate produce un proiect, pentru a trăi satisfacția unui lucru bine făcut. Ei vor să sară direct la plăcere. Sunt ca niște copii care vor să mănânce desertul înaintea mesei propriu-zise, echilibrate nutrițional.
6. *Incapacitatea de a spune „nu" altor presiuni.* Cei care au probleme în ducerea sarcinilor la bun sfârșit nu reușesc să spună „nu" altor persoane sau proiecte. Așa că nu mai au timp să ducă niciun lucru cu bine până la capăt.

Cei care au probleme în ducerea sarcinilor la bun sfârșit se simt adesea ca un copilaș de doi ani lăsat liber în magazinul de jucării preferat. Bat de vreo două ori cu ciocanul, fac un tur cu o mașinuță de jucărie, vorbesc

cu o marionetă, apoi iau de jos o carte. Și toate astea în decurs de două minute sau mai puțin. E ușor să ne dăm seama că problema granițelor este inerentă în cazul celor care au probleme în ducerea sarcinilor la bun sfârșit. „Nu"-ul lor interior nu s-a format îndeajuns ca să-i mențină concentrați asupra ducerii lucrurilor la bun sfârșit.

Limba

Într-o zi, în grupul de terapie pe care-l conduceam, unul dintre bărbații prezenți a monopolizat conversația o bună bucată de vreme. Făcea tot felul de digresiuni, schimba subiectul și pierdea nemăsurat de mult timp cu detalii irelevante. Părea că nu mai reușește să ajungă la fondul discuției. Ceilalți membri ai grupului nu-l mai urmăreau, moțăiau sau nu-și mai găseau astâmpărul. Tocmai când eram pe punctul de a lua în discuție strădania acelui om de a ajunge la subiect, o femeie din grup a luat cuvântul și i-a zis fără menajamente: „Bill, vorbește la subiect, bine?"

„A vorbi la subiect", a pune stăvilar sau graniță cuvintelor poate fi o luptă pentru mulți. Modul în care folosim limbajul poate afecta profund calitatea relațiilor noastre. Limba poate fi sursa atât a binecuvântării, cât și a blestemului (Iac. 3:9–10). Poate fi o binecuvântare, atunci când o folosim pentru a empatiza, pentru a ne identifica cu alții, pentru a-i încuraja, a-i confrunta sau a-i sfătui pe cei din jur. Poate fi un blestem, atunci când o folosim pentru:

- a vorbi nonstop, cu scopul de a ne feri de intimitate
- a domina conversațiile pentru a-i controla pe alții
- a bârfi
- a face remarci sarcastice, exprimându-ne ostilitatea în mod indirect
- a amenința pe cineva, exprimându-ne ostilitatea în mod direct
- a flata, în loc să lăudăm în mod sincer
- a seduce

Mulți oameni care au dificultăți în stabilirea unor granițe personale în domeniul verbal nu sunt cu adevărat conștienți de problema lor. Deseori,

ei sunt sincer surprinși când un prieten le spune: „Câteodată mi se pare că tu-mi iei virgulele drept puncte."

Am cunoscut odată o femeie ce se temea îngrozitor că ceilalți vor ajunge să o cunoască. Prin urmare, punea întrebări și vorbea repede, pentru ca nimeni să nu poată îndrepta conversația asupra ei înșiși. Avea însă o problemă: trebuia să-și tragă răsuflarea, pentru a continua să vorbească, iar inspirul ei crea suficient spațiu pentru ca altcineva să spună o vorbă. Și femeia și-a rezolvat problema într-un mod cât se poate de ingenios: respira în mijlocul propozițiilor, nu la sfârșitul lor. Iar asta îi descumpănea pe interlocutorii ei îndeajuns ca să fie doar rareori întreruptă. O strategie eficientă, cu un singur neajuns însă: persoana aceasta trebuia să găsească mereu alți oameni cu care să stea de vorbă. După câteva reprize în compania ei, cei din jur dispăreau pur și simplu.

Scripturile ne spun să avem mare grijă la cuvintele pe care le rostim, căci „cine vorbește mult nu se poate să nu păcătuiască, dar cel ce-și ține buzele, este un om chibzuit" (Prov. 10:19). „Cine își înfrânează vorbele, cunoaște știința" (Prov. 17:27). Conform dicționarului, cuvântul ebraic pentru „înfrânare" se referă la „acțiunea intenționată de a reține sau a împiedica pe cineva sau ceva. Actorul are putere asupra obiectului." Este un termen încărcat de granițe. Noi avem puterea de a pune granițe la ceea ce ne iese din gură.

Când nu ne putem reține sau nu putem stabili granițe față de ceea ce ne iese de pe buze, atunci cuvintele noastre dețin controlul, nu noi. Dar suntem în continuare responsabili pentru acele cuvinte. Cuvintele noastre nu-și au originea undeva în afara ființei noastre, ca și cum am fi un soi de păpușă a ventriloculului. Ceea ce spunem este produsul inimii noastre. Probabil că propoziția „Nu asta am vrut să spun" s-ar traduce mai bine prin „Nu am vrut să știi că asta gândesc eu despre tine". Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile cuvinte. „Vă spun că, în ziua judecății, oamenii vor da socoteală de orice cuvânt nefolositor pe care-l vor fi rostit" (Mat. 12:36).

Sexualitatea

De vreme ce creștinii găsesc tot mai mult acum în biserică un loc sigur, unde pot fi sinceri cu privire la conflictele spirituale și emoționale, problemele sexuale – în special în ce-i privește pe bărbați – s-au dovedit

a fi probleme majore. În această categorie includem masturbarea compulsivă, relațiile hetero sau homosexuale compulsive, pornografia, prostituția, exhibiționismul, voyeurismul, telefoanele obscene, libertăți indecente, molestarea copiilor, incestul și violul.

Individul prins în mrejele unui comportament sexual scăpat de sub control se simte de obicei profund izolat și odios. Din această cauză, acea parte zdrobită a sufletului său rămâne sechestrată în întuneric – departe de lumina relației cu Dumnezeu și cu alții, acolo unde nu poate afla nici ajutor, nici rezolvarea problemelor sale. Sexualitatea sa dobândește o viață a ei, proprie, ireală și guvernată de jocurile închipuirii. Un bărbat a descris ceea ce simțea ca fiind „o experiență nu-eu". În cazul lui, era ca și cum adevăratul său eu privea acțiunile sale sexuale de undeva din alt colț al camerei. Se poate ca alții să se simtă atât de morți și de detașați de lume, încât sexualitatea este singura cale de a se simți vii.

Problema este însă următoarea: la fel ca în majoritatea conflictelor ce țin de granițele lăuntrice, lipsa de granițe în domeniul sexual se transformă într-un tiran pretențios și insațiabil. Indiferent de câte ori ajungi la orgasm, dorința devine tot mai adâncă, iar incapacitatea de a spune „nu" propriilor pofte îl afundă pe cel în cauză tot mai mult în disperare și deznădejde.

Abuzul de alcool și de droguri

Dependența de alcool și de droguri – probabil cele mai clare exemple de probleme cu granițele lăuntrice – devastează viața dependenților. Divorțul, pierderea locului de muncă, dezastrul financiar, problemele medicale și moartea sunt, toate, roadele incapacității de a stabili limite în aceste domenii.

Cel mai tragic este că, la o vârstă din ce în ce mai fragedă, copiii încearcă și ei drogurile. Dependența de droguri este grea și pentru adulți, care au cât de cât caracter și oarecare granițe; însă pe copil, ale cărui granițe sunt fragile, abia în curs de formare, rezultatele îl marchează deseori pe viață și sunt deformatoare, distructive.

DE CE NU FUNCȚIONEAZĂ „NU"-UL MEU?

„Gata, renunț la „nu"-ul meu", mi-a spus Burt la un moment dat. „Merge bine când e vorba să stabilesc limite în relația cu cei din jur, dar

de fiecare dată când încerc să-mi îndeplinesc sarcinile la timp, „nu"-ul se defectează. Știi cumva unde aș putea să-l schimb cu altul?"

Da, chiar așa: unde? Se poate ca, citind despre domeniile scăpate de sub control pe care le-am enumerat mai sus, să te fi simțit înfrânt și frustrat de tine însuți. Ai reușit probabil să identifici una sau mai multe zone-problemă și probabil că nu ți-e străin sentimentul de descurajare dat de faptul că nu ai granițe mature în aceste teritorii ale sufletului tău. Care e problema? De ce oare „nu"-ul nostru nu funcționează și cu privire la noi înșine?

Iată cel puțin trei motive pentru care se întâmplă acest lucru.

1. Noi suntem cei mai mari dușmani ai noștri. Este mai ușor să ne ocupăm de o problemă exterioară decât de una lăuntrică. Când ne mutăm atenția și preocuparea de la a stabili limite față de alții, la stabilirea unor limite față de noi înșine, realizăm de fapt o importantă comutare a responsabilității. Până acum eram responsabili doar față de, nu și pentru cealaltă parte. Acum suntem implicați într-o mult mai mare măsură – noi *suntem* cealaltă parte. *Suntem* responsabili pentru noi înșine.

Când stai în preajma unei persoane cusurgii, a genului aceluia de om care găsește un cusur în orice, poți să pui limite expunerii tale la criticile permanente ale acelui om. Poți schimba subiectul, te poți muta în altă cameră, în altă casă sau pe alt continent. Poți pleca. Dar ce se întâmplă dacă persoana aceea cusurgie se află chiar în capul tău? Dacă tu însuți ești persoana-problemă? Dacă ai ajuns față în față cu dușmanul, iar dușmanul ești tu?

2. Ne retragem din relație când avem cea mai mare nevoie de ea. Jessica a venit la cabinetul meu pentru a primi tratament, deoarece suferea de o tulburare de alimentație. Avea treizeci de ani acum și încă din adolescență avea perioade când mânca excesiv. Am întrebat-o câte ceva legat de încercările ei anterioare de a rezolva această problemă a granițelor lăuntrice.

„Încerc să fac sport și să mănânc cum trebuie", mi-a spus, „însă de fiecare dată revin la starea dinainte."

„Cu cine discuți despre asta?" am întrebat-o.

„Ce vreți să spuneți?" Jessica părea încurcată.

„Cui îi spui despre problema ta cu alimentația, atunci când simți că nu mai rezișți?"

Ochii i s-au umplut de lacrimi. „Îmi cereți prea mult. Asta-i o problemă personală. Nu pot s-o fac fără să afle nimeni?"

De la Cădere, instinctul nostru a fost să ne retragem din relații atunci când trecem prin necazuri, adică atunci când avem cea mai mare nevoie de alți oameni. (Vă aduceți aminte cum Adam și Eva s-au ascuns de Dumnezeu după ce au mâncat din fructul oprit?) Din cauza nesiguranței pe care o resimțim, din cauza pierderii harului, din cauza rușinii și a mândriei noastre, atunci când suntem la ananghie ne ascundem în lăuntrul nostru, în loc să ne întoarcem în afară. Iar asta e cu adevărat o problemă. După cum a spus Învățătorul din Eclesiast, „vai de cine este singur si cade fără să aibă pe altul care să-l ridice" (Ecl. 4:10).

În programul nostru de consiliere în spital se întâmplă de nenumărate ori să fim martorii unei asemenea retrageri. Cei ce trec prin suferințe vor începe să se atașeze de personalul medical sau de alți pacienți. Pentru prima dată în viață, ei încep să se deschidă cu privire la nevoia de a stabili legături. Asemenea unui trandafir care-și ridică petalele după o ploaie torențială, și ei încep să se relaționeze și să se conecteze cu alte persoane, în lumina harului lui Dumnezeu și al poporului Său.

După care apare pe neașteptate o dificultate sau alta. Uneori, depresia li se accentuează pentru o vreme, deoarece durerea lor lăuntrică este dată în vileag. Alteori, amintiri traumatizante ies la suprafață. Sau apare un conflict grav cu membrii familiei lor. În loc să aducă în aceste relații proaspăt întemeiate sentimentele și problemele lor dureroase, înfiorătoare, oamenii de felul acesta se retrag deseori în saloanele lor de spital, pentru a rezolva cumva chestiunea în cauză. Și petrec ore sau zile întregi încercând tot ce le stă în putință pentru a prelua iarăși controlul asupra situației. Își țin predici încurajatoare sau citesc Scripturile în mod obsesiv, în încercarea de a face ceva ca să se „simtă mai bine".

Doar când tentativa aceasta de a soluționa problema dă greș, ei își dau seama, în cele din urmă, că aceste dureri și poveri spirituale trebuie scoase din ființa lor și duse în trupul lui Hristos. Pentru persoana izolată, nimic nu este mai înspăimântător, nimic nu-i dă un mai mare sentiment de nesiguranță și nu i se pare mai neînțelept ca acest lucru. Ea are nevoie să se simtă cu totul ferită de primejdii, înainte de a risca să-și aducă problemele spirituale și emoționale înaintea altora.

Și totuși, Biblia nu admite niciun alt răspuns la problemele noastre. Trebuie ca harul să vină de undeva din afara noastră, pentru a ne fi de

ajutor și a avea un efect vindecător. Așa cum mlădița se usucă dacă este tăiată din vie (Ioan 15:1–6), nici noi nu putem avea parte de viață sau de vindecare emoțională fără a ne atașa de Dumnezeu și de ceilalți oameni. Dumnezeu și poporul Său reprezintă combustibilul, sursa de energie cu ajutorul căreia ne putem confrunta cu respectiva problemă. Trebuie să fim un trup al lui Hristos „bine închegat și strâns legat, prin ceea ce dă fiecare încheietură" (Efes. 4:16), pentru a ne putea vindeca și a crește.

Indiferent dacă problema noastră cu granițele se referă la alimentație, la sex, timp, proiecte, limbă sau bani, nu o putem rezolva într-un fel de vid. Dacă acest lucru ar fi posibil, am face-o. Însă, cu cât ne izolăm mai mult, cu atât mai dure devin frământările noastre. Așa cum un cancer netratat poate ajunge în scurtă vreme să ne pună în pericol viața, și problemele cu granițele lăuntrice se vor agrava și mai mult, odată cu adâncirea singurătății prin care trecem.

3. Încercăm să ne folosim puterea voinței pentru a rezolva problemele de granițe. „Gata, i-am dat de capăt!" Pete era entuziasmat de recenta sa victorie împotriva tendinței de a cheltui excesiv. Creștin dedicat și lider în biserica din care făcea parte, el era cât se poate de preocupat de aspectul financiar al vieții sale, care-i scăpase de sub control. „Am făcut un jurământ față de Dumnezeu și față de mine însumi, că niciodată n-am să mai cheltuiesc peste buget! Este atât de simplu și, totuși, atât de adevărat!"

Nevrând să-i tai avântul, am adoptat o atitudine de expectativă. N-a fost nevoie să aștept prea mult. Săptămâna următoare a venit la cabinet, descurajat și dezamăgit.

„Pur și simplu, n-am putut să mă opresc", se lamentă el. „Am ieșit în oraș și mi-am cumpărat ceva echipament sportiv, după care am cumpărat împreună cu soția mobilă nouă. Era exact ce ne trebuia. Și prețul era convenabil. Singura problemă era că nu ne puteam permite așa ceva. Bănuiesc că nu mai e nicio speranță de îndreptare pentru mine."

Pete nu era fără speranță, dar concepția lui, populară printre creștini, cu siguranță că era. El încercase să folosească puterea voinței pentru a-și rezolva problema de granițe. Este probabil cea mai obișnuită modalitate de a aborda problema comportamentului scăpat de sub control.

Abordarea care folosește puterea voinței este simplă. Oricare ar fi comportamentul problematic adus în discuție, încetează pur și simplu să-l mai practici. Cu alte cuvinte, „spune „nu", și gata". Imperativele de genul:

„Alege să te oprești" sau „Decide să spui „nu"" și „Ia-ți angajamentul să nu mai faci asta niciodată" se întâlnesc la tot pasul.

Problema cu abordarea de mai sus este aceea că ea idolatrizează voința noastră – ceea ce Dumnezeu n-a avut niciodată în gând. Așa cum inimile și mințile noastre sunt deformate din cauza Căderii, la fel este și puterea noastră de a lua decizii corecte. Voința ne este întărită doar prin relație; nu ne putem lua angajamente de unii singuri. Dumnezeu i-a spus lui Moise să-l întărească și să-l îmbărbăteze pe Iosua (Deut. 3:28); El nu i-a spus lui Moise să-i transmită lui Iosua să „spună «nu», și gata".

Dacă ne bazăm pe puterea voinței și numai pe ea, eșecul ne este garantat. Negăm astfel, de fapt, puterea relației ce ne-a fost promisă în cruce. Dacă, pentru a înfrânge răul, nu avem nevoie de altceva decât de propria noastră voință, atunci cu certitudine n-avem nevoie de un mântuitor (1 Cor. 1:17). Adevărul este că puterea voinței, de una singură, nu este de niciun folos în frământările legate de granițele lăuntrice:

> ...de ce, ca și cum ați trăi încă în lume, vă supuneți la porunci ca acestea: „Nu lua, nu gusta, nu atinge cutare lucru!"? Toate aceste lucruri, care pier odată cu întrebuințarea lor și sunt întemeiate pe porunci și învățături omenești, au, în adevăr, o înfățișare de înțelepciune, într-o închinare voită, o smerenie și asprime față de trup, dar nu sunt de niciun preț împotriva gâdilării firii pământești. (Col. 2:20–23)

Versiunea King James a Bibliei traduce termenul grecesc folosit pentru expresia „închinare voită" prin „închinarea adusă voinței". Cu alte cuvinte, aceste practici ce țin de renunțarea la sine și care par atât de spirituale, nu pun stavilă comportamentului scăpat de sub control. Acea parte lipsită de granițe a sufletului devine și mai resentimentară sub dominația voinței – și se răzvrătește. Mai ales după ce facem afirmații de genul: „Eu niciodată n-am să fac..." sau „Eu întotdeauna voi fi..." ne dăm în petic în toată puterea cuvântului. Răsfățul în mâncare al Jessicăi, slăbiciunea lui Pete pentru bani, slăbiciunea altcuiva pentru discuții fără rost sau bârfe sau hotărârea altuia de a nu mai preda niciodată un proiect cu întârziere nu vor fi remediate doar „strângând din dinți".

STABILIREA GRANIȚELOR FAȚĂ DE TINE ÎNSUȚI

Nu e ușor să înveți cum să te comporți matur în ce privește granițele față de tine însuți. Multe sunt obstacolele care ne împiedică să progresăm; pe de altă parte, Dumnezeu dorește să ajungem la maturitate și la autocontrol, chiar mai mult decât ne-o dorim noi. El face parte din echipa noastră, ca Cel care ne îndeamnă, ne încurajează și insistă (1 Tes. 2:11–12, NTR). Una dintre căile de a începe să-ți creezi limite față de comportamentul necontrolat este să folosești o versiune modificată a listei cu întrebări de verificare pe care am folosit-o în capitolul 8.

1. *Care sunt simptomele?* Analizează îndeaproape roadele distructive pe care s-ar putea să le produci, ca urmare a incapacității de a-ți spune „nu" ție însuți. Poate că treci prin depresie, anxietate, panică, fobii, furie, tensiuni relaționale, izolare, probleme la serviciu sau tulburări psihosomatice.

Toate aceste simptome pot fi asociate cu dificultatea de a stabili limite propriului tău comportament. Folosește-le ca pe o hartă, pentru a începe să identifici problema de granițe cu care te confrunți.

2. *Care sunt rădăcinile problemei?* Identificarea cauzelor ce au stat la baza problemei tale cu granițele față de tine însuți te va ajuta să înțelegi care este contribuția ta personală la apariția problemei (prin ce ai păcătuit), să-ți înțelegi rănile din perioada de creștere și dezvoltare (în ce fel s-a păcătuit împotriva ta) și relațiile semnificative care s-ar putea să fi contribuit la problema respectivă.

Iată câteva posibile rădăcini ale conflictelor ce țin de granițele lăuntrice:

- *Lipsa exercițiului.* Unii oameni n-au învățat niciodată, copii fiind, să accepte limite, să plătească pentru consecințele acțiunilor lor sau să amâne gratificarea. De exemplu, ei n-au simțit niciodată în copilărie vreo consecință a faptului că pierdeau vremea de pomană.
- *Răsplătirea comportamentului distructiv.* Este posibil ca persoanele ce provin din familii în care mama sau tatăl au fost alcoolici să fi învățat că un comportament scăpat de sub control naște relații. Familia se reunea atunci când unul dintre membrii săi, alcoolic fiind, se îmbăta.

- *Nevoi distorsionate.* Unele probleme legate de granițe ascund de fapt nevoi legitime, dăruite de Dumnezeu. Dumnezeu ne-a dăruit dorința sexuală atât pentru a ne înmulți, cât și pentru a ne bucura de soțul sau soția noastră. Dependentul de pornografie a abătut această dorință bună de la calea sa firească; el se simte real și viu doar atunci când dă frâu liber pornirii sale.
- *Teama de relații.* Oamenii își doresc cu adevărat să fie iubiți. Însă comportamentul lor necontrolat (de exemplu, mâncatul excesiv sau efectuarea a nenumărate ore suplimentare) îi ține la distanță pe cei din jur. Unii se folosesc de limba lor pentru a-i ține pe ceilalți la distanță.
- *Foamea emoțională nesatisfăcută.* Cu toți avem nevoie de iubire în primii ani din viață. Dacă nu primim această iubire, tânjim după ea tot restul vieții. Foamea aceasta după iubire este atât de puternică, încât, atunci când nu o găsim în relațiile cu ceilalți oameni, o căutăm în alte locuri, bunăoară, în mâncare, la serviciu, în relații sexuale sau în cheltuirea banilor.
- *Trăirea sub lege.* Multor creștini care au crescut și au fost educați în medii legaliste nu li s-a permis să ia decizii în ce privește propria persoană. Prin urmare, atunci când încearcă să hotărască ceva pe cont propriu, se simt vinovați. Această vinovăție îi împinge să se răzvrătească, într-o manieră distructivă. Dependența de mâncare și cheltuielile impulsive sunt deseori reacții împotriva unor reguli prea stricte.
- *Ascunderea rănilor emoționale.* Indivizii răniți emoțional, care în copilărie au fost neglijați sau supuși abuzului, își maschează durerea mâncând excesiv, bând prea mult sau muncind prea mult. Se poate, de asemenea, să se dedea consumului de droguri, pentru a-și abate atenția de la durerea cât se poate de reală de a nu fi iubiți, doriți și de a trăi în singurătate. Dacă ar fi să înceteze a se mai folosi de aceste măști înșelătoare, izolarea în care trăiesc ar deveni de nesuportat.

3. Care este, mai exact, conflictul privitor la granițe? Analizează cu atenție problemele tale specifice, referitoare la granițele lăuntrice – granițele față de mâncare, bani, timp, îndeplinirea sarcinilor, limbă, sexu-

alitate sau abuzul de alcool și de droguri. Aceste șapte domenii nu sunt exhaustive, cu toate că acoperă o sferă destul de largă. Cere-I lui Dumnezeu înțelepciune, pentru a pricepe care alte sfere ale vieții tale ți-au scăpat de sub control.

4. *Cine trebuie să ia situația în stăpânire?* Odată ajuns aici, fă un pas mai departe, unul dureros: asumă-ți responsabilitatea pentru comportamentul tău necontrolat. Se poate ca originea tiparului comportamental pe care-l urmezi să poată fi decelată în problemele familiale, în neglijare, abuz sau traume. Cu alte cuvinte, se prea poate ca aceste conflicte de granițe să nu fie în totalitate din vina noastră. Dar ele totuși cad în *responsabilitatea noastră.*

5. *De ce ai nevoie?* Este inutil să încerci să-ți rezolvi conflictele de graniță cu tine însuți până nu ți-ai dezvoltat mai întâi, în mod activ, relații sigure, de încredere, bazate pe har și pe adevăr, cu cei din jur. Atunci când te deconectezi de la sursa de combustibil emoțional și spiritual a lui Dumnezeu, îți este puternic restrânsă puterea de a-ți înțelege și controla propria persoană.

Conectarea la alții este deseori frustrantă pentru persoanele de genul „fac totul de unul singur", cărora le-ar plăcea să aibă un manual de genul „Cum să...", cu ajutorul căruia să-și rezolve comportamentul necontrolat, exact așa cum ar cumpăra un astfel de manual pentru a învăța să cânte la pian, să repare instalația de apă sau să joace golf. Ei și-ar dori să termine cât mai degrabă cu toată chestia asta cu stabilirea granițelor.

Problema este că multe persoane care trec prin frământări legate de granițele față de sine sunt în același timp deconectate de la relațiile profunde. Ei nu-și „au rădăcina" în Dumnezeu și în cei din jur (Efes. 3:17). Prin urmare, acești oameni trebuie să înceapă prin a face ceea ce ei consideră că sunt pași înapoi, ca să învețe să se conecteze la cei din jurul lor. Înfiriparea legăturilor cu alți oameni este un proces de durată, riscant și dureros. Este destul de greu să găsești omul, grupul sau biserica potrivită, însă, după ce li te alături, s-ar putea să-ți fie și mai dificil să recunoști că ai nevoie de alții.

Persoanele de genul „fac totul de unul singur" recurg adesea la o abordare cognitivă sau la una ce face uz de puterea voinței, din simplul motiv că nu este la fel de lentă sau de riscantă. De multe ori, ei spun ceva de felul:

„Nu atașament îmi doresc eu. Sunt pradă unui comportament necontrolat și am nevoie de alinarea acestei dureri!" Înțelegem, desigur, dilema cu care se confruntă, dar acești oameni se îndreaptă către o altă fundătură, rezultat al unei soluții „instant". Tratarea simptomelor – încercarea de a rezolva o problemă nefăcând altceva decât să te ocupi de simptomele ei – duce de obicei la și mai multe simptome. Isus a descris tot acest proces printr-o pildă:

> Duhul necurat, când iese afară dintr-un om, umblă prin locuri fără apă și caută odihnă. Fiindcă n-o găsește, zice: „Mă voi întoarce în casa mea, de unde am ieșit." Și, când vine, o găsește măturată și împodobită. Atunci se duce de mai ia cu el alte șapte duhuri, mai rele decât el; intră împreună în casă, se așază în ea, și starea de pe urmă a omului aceluia ajunge mai rea decât cea dintâi. (Luca 11: 24–26)

Răul poate lua în stăpânire casa goală a sufletelor noastre. Chiar și atunci când viețile noastre par a fi în ordine, izolarea este o garanție a vulnerabilității spirituale. Doar când casa ne este plină de dragostea lui Dumnezeu și a celor din jur, putem rezista tertipurilor Diavolului. Conectarea la alții nu este opțională, nici nu reprezintă un lux; este o chestiune de viață și de moarte, din punct de vedere spiritual și emoțional.

6. *Cum să încep?* Odată ce ți-ai identificat problema legată de granițe și ai luat-o în stăpânire, poți face ceva cu privire la ea. Iată câteva modalități prin care ai putea începe să exersezi stabilirea granițelor în raport cu tine însuși.

- *Adresează-te nevoii tale reale.* Deseori, tiparele necontrolate maschează de fapt nevoia după altceva. Trebuie să te adresezi nevoii subiacente și doar apoi te vei putea ocupa de comportamentul necontrolat. De exemplu, cei care mănâncă impulsiv ar putea descoperi că pentru ei alimentele sunt o cale de a păstra distanța și a sta la adăpost de intimitatea romantică și sexuală. Teama lor de se confrunta cu astfel de situații cu mare încărcătură emoțională îi poate împinge să folosească mâncarea drept graniță. Pe măsură ce granițele lor lăuntrice față de sexul opus devin tot mai ferme, pot renunța la această graniță distructivă din sfera alimentației. Ei învață să ceară

ajutor cu privire la adevărata problemă – și nu doar pentru simptomele acesteia.

- *Îngăduie-ți să dai greș.* Faptul că iei în discuție adevărata ta problemă nu-ți garantează în niciun fel că acel comportament necontrolat va dispărea. Mulți dintre cei care caută rezolvarea chestiunii reale de la baza problemei lor cu granițele față de ei înșiși, sunt deseori dezamăgiți că problema respectivă revine mereu. Ei gândesc în felul următor: „Păi, m-am integrat într-un grup de suport la biserică, dar tot am probleme cu vizionarea unor imagini pornografice, cheltuirea banilor sau vorbitul neîntrebat. Au fost toate astea în zadar?"

  Nu. Recurența tiparelor distructive este dovadă a faptului că Dumnezeu ne sfințește, ne maturizează și ne pregătește pentru veșnicie. Trebuie să continuăm să exersăm, dacă vrem să învățăm unele lucruri. Același proces de care ne folosim pentru a învăța să conducem mașina, să înotăm sau să vorbim o limbă străină, ne este folositor și când formăm granițe mai bune față de noi înșine.

  Trebuie să îmbrățișăm eșecul, în loc să-l evităm. Persoanele ce-și petrec întreaga viață încercând să evite eșecul, își întârzie, totodată, și maturizarea. Suntem atrași la Isus deoarece El „a învățat să asculte prin lucrurile pe care le-a suferit" (Ev. 5:8). Oamenii în curs de maturizare sunt atrași de cei care poartă semnele rănilor primite în luptă, a căror față e brăzdată de ridurile îngrijorării și păstrează urmele lacrimilor. Lecțiile lor sunt demne de încredere, mult mai mult decât chipurile neatinse ale celor care n-au dat greș niciodată – și în felul acesta, n-au trăit niciodată cu adevărat.

- *Ascultă feedback-ul empatic al celor din jur.* Atunci când nu reușești să stabilești granițe față de tine însuți, ai nevoie de alți oameni, care să-ți spună lucrul acesta într-o manieră atentă, plină de iubire. De multe ori să întâmplă să fii în necunoștință de cauză de eșecurile tale. Se poate ca uneori să nu înțelegi cu adevărat amploarea vătămării pe care lipsa ta de granițe o cauzează în viața celor de care îți pasă. Ceilalți credincioși

îți pot oferi atât o perspectivă corectă asupra lucrurilor, cât și susținere.

Keith avea probleme când era vorba să înapoieze banii împrumutați de la alte persoane. Nu că ar fi fost falit. Nu că ar fi fost egoist. Dar, pur și simplu, uita. Era prea puțin conștient de disconfortul pe care-l cauza celor care-i împrumutau bani.

Într-o după-amiază, un prieten care-i împrumutase bani cu câteva luni înainte a trecut pe la el, la birou.

„Keith, i-a spus prietenul, te-am întrebat de mai multe ori de banii pe care ți i-am împrumutat. Și n-am primit nici acum vreo veste de la tine. Nu cred că-mi ignori în mod intenționat rugămințile. Dar vreau să-ți spun totuși că neglijența ta m-a afectat foarte mult. Am fost nevoit să-mi anulez concediul pentru că n-aveam banii necesari. Tendința ta de-a uita mă afectează negativ și dăunează prieteniei noastre."

Keith era uimit. Habar n-avusese că un lucru atât de neînsemnat pentru el putea să însemne atât de mult pentru un prieten apropiat. Copleșit de adânci remușcări pentru pierderea pe care o suferise prietenul său, el i-a scris acestuia un cec de îndată.

Într-o manieră neîncărcată de condamnare și necicălitoare, prietenul lui Keith l-a ajutat pe acesta să devină mai conștient de problema sa cu granițele lăuntrice. El s-a folosit de empatia pe care Keith o simțea față de el, ca prieten apropiat. Remușcările sincere pe care le resimțea, ca urmare a faptului că-i provocase durere prietenului său, au fost pentru Keith un factor motivator deosebit de puternic, făcându-l să devină mai responsabil. Atunci când alți membri ai sistemului nostru de suport ne aduc la cunoștință cum îi rănește lipsa noastră de granițe lăuntrice, suntem motivați de iubire, nu de teamă.

Grupurile creștine de suport, care oferă empatie și un feedback clar, îi mențin pe oameni responsabili, lăsându-i să vadă efectele pe care le au acțiunile lor asupra altei persoane. Când unul dintre membri îi spune altuia: „Comportamentul

tău necontrolat mă face să-mi doresc să stau cât mai departe de tine. Când te comporți așa, simt că nu pot avea încredere în tine", persoana care și-a pierdut controlul nu este tratată ca un copil și nici încolțită, ca la poliție. Ci ea aude adevărul, rostit în dragoste de către un tovarăș de-al său. Aude cum ceea ce face ea îi ajută sau îi rănește pe cei pe care îi iubește. Acest fel de confruntare zidește o moralitate bazată pe empatie și un auto-control bazat pe iubire.

- *Primește consecințele ca pe un învățător.* Este de mare preț să învățăm despre semănat și secerat. Acest lucru ne face să înțelegem că, atunci când nu ne purtăm responsabil, avem de suferit unele pierderi. Cel care mănâncă excesiv sub imperiul impulsurilor întâmpină dificultăți medicale și sociale. Cel care cheltuiește excesiv se confruntă cu spectrul executorului judecătoresc. Cel aflat în permanentă întârziere pierde avionul și importante întâlniri de afaceri și pierde și relații de prietenie. Cel care mereu amână să-și îndeplinească sarcinile, se confruntă cu pierderea promovărilor și a bonusurilor. Și așa mai departe.

  Trebuie să intrăm în școala lui Dumnezeu, unde vom fi învățați să suferim pentru iresponsabilitatea noastră. Nu orice fel de suferință trebuie acceptată, dar atunci când însăși lipsa noastră de iubire sau de responsabilitate dă naștere suferinței, durerea ne devine învățător.

  A învăța să-ți formezi granițe mai bune față de tine însuți este un proces metodic. În primul rând, cei din jur ne confruntă cu privire la caracterul distructiv al comportamentului nostru. După care, dacă nu ținem seamă de acest feedback, consecințele nu vor întârzia să apară. Cuvintele precedă acțiunile și ne dau ocazia să întoarcem spatele atitudinii noastre distructive, înainte de a avea de suferit de pe urma sa.

  Dumnezeu nu Se bucură de suferința noastră. După cum inima unui tată iubitor se frânge atunci când își vede copiii îndurerați, tot așa și Dumnezeu vrea să ne scutească de durere. Însă atunci când cuvintele Lui și feedback-ul altor copiii de-ai Săi nu ne ating deloc, consecințele sunt singura cale de

a ne opri să suferim o și mai adâncă vătămare. Dumnezeu seamănă cu acel părinte care-și avertizează fiul adolescent că, dacă bea, nu va mai avea voie să folosească mașina. Mai întâi vine avertismentul: „Oprește-te din băut în momentul ăsta. Dacă continui, vei avea de suferit consecințe neplăcute." După care, dacă avertismentul nu e luat în seamă, copilul pierde privilegiul de a se folosi de mașină. Această consecință dureroasă împiedică un posibil deznodământ catastrofal: un accident cauzat de conducerea sub influența alcoolului.

- *Înconjoară-te de oameni iubitori, care te susțin.* Când primește un feed-back și suporți o serie de consecințe, menține o legătură strânsă cu rețeaua ta de suport. Dificultățile cu care te confrunți sunt prea mari pentru a le purta de unul singur. Ai nevoie de alți oameni, care să se poarte iubitor și să te susțină, dar care să nu te salveze.

În linii mari, prietenii persoanelor care întâmpină greutăți privind granițele față de sine însuși, comit una din următoarele două greșeli:

(1) Devin critici și se comportă ca un părinte cu copilul său. Atunci când persoana în cauză eșuează, ei adoptă o atitudine de genul „ți-am spus!" sau spun ceva de felul: „Ce ai învățat din experiența asta?" Această abordare o încurajează pe persoana cu probleme să-și caute prieteni în altă parte (nimeni nu are nevoie de mai mult de doi părinți) sau să evite pur și simplu criticile, în loc să învețe de pe urma consecințelor. „Fraților, chiar dacă un om ar cădea deodată în vreo greșeală, voi, care sunteți duhovnicești, să-l ridicați cu duhul blândeții" (Gal. 6:1).

Înlocuiți această postură de părinte cu o ridicare în duhul blândeții, amintindu-vă că „fără harul lui Dumnezeu, aș fi eu în locul lui".

(2) Devin salvatori. Cedează impulsului de a-l salva pe omul în cauză de la suferință. Îl sună pe șef și-i spun că soțul a fost bolnav, când adevărul e că acesta se îmbătase. Împrumută pe cineva cu și mai mulți bani, când n-ar trebui să o facă.

Amână cina, în așteptarea întârziatului, în loc să înceapă să mănânce la ora obișnuită.

Dacă salvezi pe cineva nu înseamnă că-l iubești. Dragostea lui Dumnezeu le dă voie oamenilor să sufere consecințe. Salvatorii speră că, scăpându-l încă o dată din bucluc pe cel necontrolat, vor culege drept roade un om iubitor, responsabil. Speră să controleze cealaltă persoană.

Mult mai bine este să te arăți empatic, dar, în același timp, să refuzi să fii o plasă de siguranță. „Îmi pare rău că ți-ai pierdut încă o dată serviciul anul ăsta, dar nu-ți mai împrumut alți bani până nu-mi înapoiezi celălalt împrumut. În altă ordine de idei, să știi că sunt disponibil, dacă vrei să discutăm și ai nevoie de un sprijin." Această abordare le va dovedi celor din jur cât de serios ești când vine vorba de formarea unor granițe față de tine însuți. Cel care caută cu toată sinceritatea, va prețui atitudinea aceasta și-ți va cere să pui în practică oferta de ajutor, cu care te-ai lăudat. Manipulatorului însă îi vor displăcea limitele și, în scurtă vreme, va căuta ceva mai ușor, în altă parte.

Această rețetă în cinci pași pentru formarea granițelor față de sine are un caracter ciclic. Cu alte cuvinte, când îți înfrunți nevoile reale, dai greș, primești feedback empatic, suferi consecințele și ești refăcut, îți construiești, cu fiecare astfel de întâmplare, granițe interne din ce în ce mai puternice. Continuând să-ți urmărești obiectivul și să fii în tovărășia oamenilor potriviți, vei căpăta încetul cu încetul capacitatea de autocontrol, de înfrânare a sinelui, care poate deveni cu adevărat parte a caracterului tău, pentru tot restul vieții.

DACĂ EȘTI VICTIMĂ

Este întotdeauna dificil să stabilești granițe în ce te privește pe tine însuți. Și mai greu îți va fi dacă granițele ți-au fost grav încălcate în copilărie. Niciun om care nu a fost victimă în copilărie nu poate înțelege cu adevărat prin ce trec persoanele acestea. Dintre toate rănile pe care le-ar putea primi cineva, cele de felul acesta produc mari stricăciuni, din punct de vedere spiritual și emoțional.

Victima este persoana care, aflându-se într-o stare de neajutorare, a fost rănită prin exploatarea sa de către altcineva. Unele victimizări sunt de ordin verbal, altele sunt fizice, altele, sexuale, iar altele țin de ritualuri satanice. Toate acestea produc vătămări extrem de grave în structura caracterului unui copil – copil care, crescând, devine un adult cu diformități spirituale, emoționale și cognitive. Trei factori rămân însă constanți, în fiecare caz în parte: neajutorarea, rănirea și exploatarea.

Iată câteva dintre rezultatele victimizării:

- depresie
- tulburări compulsive
- tulburări impulsive
- izolare
- incapacitatea de a se încrede în alți oameni
- incapacitatea de a dezvolta legături strânse cu alții
- incapacitatea de a stabili limite
- lipsa unui discernământ sănătos în relații
- continuarea exploatării în relații
- un sentiment profund că răutatea este universală
- rușine
- vinovăție
- un stil de viață haotic
- un sentiment al lipsei de sens și de scop
- groază inexplicabilă și atacuri de panică
- fobii
- crize de furie
- sentimente și gânduri suicidale

Victimizarea are efecte pe termen lung și de mare răsunet în viețile adulților supraviețuitori. Pentru victime, vindecarea este dificilă, deoarece procesul lor de formare a fost vătămat sau întrerupt prin abuz. Vătămarea fundamentală este aceea că victima pierde sentimentul de încredere. Încrederea, capacitatea de a ne baza pe noi înșine și pe cei din jur în vremuri de nevoie, este o nevoie spirituală și emoțională elementară, esențială supraviețuirii. Trebuie să putem să ne încredem în propriile percepții cu privire la realitate și să îngăduim ca persoane semnificative să conteze pentru noi.

Capacitatea de a ne încrede în noi înșine se bazează pe faptul că, în experiența noastră, ceilalți s-au dovedit demni de încredere. Oamenii care sunt ca „un copac sădit lângă un izvor de apă" (Ps. 1:3) se simt siguri, datorită izvoarelor de iubire ce se revarsă dinspre Dumnezeu și dinspre alții, către viața lor.

Deseori, victimele își pierd sentimentul de încredere, deoarece, în cazul lor, autorul faptei era cineva pe care-l cunoșteau din copilărie, cineva important pentru ei. Când relația respectivă a început să le facă rău, sentimentul încrederii s-a spulberat.

Un alt efect dăunător al abuzului sau al molestării este distrugerea sentimentului victimei că este stăpână pe propriul suflet. Victimele simt adesea că sunt un fel de bun public – că resursele, trupul și timpul lor ar trebui să fie mereu la dispoziția altora, pentru simplul fapt că aceștia le cer.

O altă rană cauzată de victimizare este sentimentul profund, atotpătrunzător al victimei că este „întrutotul rea", că a greșit, că este murdară sau odioasă. Indiferent cu cât de multă tărie ar susține cei din jur că ea, victima, este demnă de iubit și indiferent cât i-ar scoate în evidență calitățile, victima va rămâne convinsă că, dincolo de aparențe, nimic bun nu este în lăuntrul său. Din cauza gravității rănilor suferite, multe victime au granițe excesiv de permeabile. Ele își asumă o răutate care nu le aparține. Încep să creadă că felul în care au fost tratate este chiar felul în care ar trebui să fie tratate. Multe dintre victime consideră că, din moment ce li s-a spus de mii de ori că sunt rele, trebuie să fie adevărat.

GRANIȚELE, ÎN AJUTORUL VICTIMEI

Munca de formare a granițelor, așa cum a fost ea descrisă în cartea de față, poate fi extrem de utilă în îndreptarea victimelor către refacere și vindecare. Cu toate acestea, în multe cazuri, dată fiind severitatea nevoii sale, victima va fi incapabilă să stabilească granițe fără ajutor profesionist. Le îndemnăm insistent pe victimele abuzurilor să apeleze la un consilier, care le poate călăuzi spre stabilirea și menținerea unor granițe adecvate.

13

GRANIȚELE ȘI DUMNEZEU

CÂND CITESC BIBLIA, unii oameni văd în ea o carte de reguli: ce să faci și ce să nu faci. Alții văd o filozofie de viață, un set de principii pentru cei înțelepți. Iar o a treia categorie de oameni văd mitologie, văd povești despre natura existenței umane și despre dilema omului.

Nu încape îndoială că Biblia conține într-adevăr reguli, principii și povestiri care explică ce înseamnă să trăiești pe acest pământ. Însă, pentru noi, Biblia este o carte vie, care vorbește despre relații: relația lui Dumnezeu cu oamenii, relația oamenilor cu Dumnezeu și a oamenilor între ei. Este o carte despre un Dumnezeu care a creat lumea aceasta, a așezat în ea oameni, a intrat în relație cu oamenii aceia, a pierdut apoi relația, iar acum continuă să o vindece. Vorbește despre Dumnezeu Creatorul: aceasta este creația Lui. Este vorba de Dumnezeu Împăratul: El stăpânește asupra lumii Sale și o guvernează. Și este vorba despre Dumnezeu Răscumpă-

rătorul: El îi găsește, îi salvează și îi vindecă pe preaiubiții Săi, care s-au pierdut și au ajuns în robie.

Când un învățător al Legii L-a întrebat pe Isus care este cea mai mare poruncă din Lege, Acesta i-a răspuns: „Să iubești pe Domnul Dumnezeul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău și cu tot cugetul tău. Aceasta este cea dintâi și cea mai mare poruncă. Iar a doua, asemenea ei, este: «Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuți. În aceste două porunci se cuprinde toată Legea și Proorocii»" (Mat. 22:37–40). Întreaga Scriptură transmite un mesaj de iubire. „Iubește-L pe Dumnezeu și iubește-l pe aproapele tău ca pe tine însuți."

Dar cum să facem acest lucru? Ei bine, iată de ce există atât de multe pasaje înrudite cu cel de mai sus! Este greu să-L iubim pe Dumnezeu și să ne iubim aproapele. Unul dintre principalele motive pentru care lucrurile stau astfel constă în problemele cu granițele, care, în esență, se referă la probleme ce țin de responsabilitate. Noi nu știm cine pentru ce este responsabil, nu știm unde ne sfârșim noi și unde începe altcineva, unde Se termină Dumnezeu și unde începem noi. Biblia clarifică aceste granițe, pentru ca să putem începe a înțelege cine și ce trebuie să facă în această lucrare a iubirii.

RESPECTAREA GRANIȚELOR

În relația cu Dumnezeu, fiecare dintre noi are granițe personale, limite ale proprietății personale. Dumnezeu a conceput astfel lumea, încât este absolut necesar ca granițele să fie respectate. El le respectă pe ale noastre, iar noi, la rândul nostru, trebuie să le respectăm pe ale Lui.

Dumnezeu ne respectă granițele în multe moduri. În primul rând, *El ne dă de făcut ceea ce doar noi putem face.* Și îngăduie să suportăm consecințele dureroase ale comportamentului nostru, cu gând să ne schimbăm. El dorește ca niciunul dintre noi să nu piară și nu-Și găsește plăcerea în zdrobirea noastră (2 Pet. 3:9; Ezec. 18:23), ci vrea să ne schimbăm pentru binele nostru și spre slava Sa. Și este profund îndurerat atunci când n-o facem. Însă, în același timp, Dumnezeu nu ne salvează din bucluc; El vrea să muncim noi înșine, căutând soluții – și asta spre binele nostru. El nu ne va încălca dorința de a fi lăsați în pace, chiar dacă va stărui să ne întoarcem la El.

În al doilea rând, *Dumnezeu respectă „nu"-ul nostru.* El nu încearcă nici să ne controleze, nici să ne cicălească. Ne permite să spunem „nu", după

care să ne urmăm propria cale. Să ne gândim puțin la pilda fiului risipitor, la întâmplarea cu tânărul bogat sau la cea despre Iosua și poporul său. În toate aceste trei exemple, Dumnezeu oferă posibilitatea de a alege, apoi le dă voie celor implicați să hotărască de unii singuri. Când oamenii spun „nu", El îngăduie și acest lucru și continuă să-i iubească. Dumnezeu este dăruitor, iar unul dintre lucrurile pe care le dă de fiecare dată este alegerea; însă, ca un adevărat dăruitor, El dăruiește și consecințele respectivelor alegeri. El respectă granițele.

Dar mulți oameni nu sunt la fel de sinceri cum au fost personajele biblice amintite mai sus. Fiul risipitor a vorbit fățiș și cinstit: „Nu vreau să mai fac lucrurile în felul tău. De acum încolo, le voi face așa cum vreau eu." De cele mai multe ori, noi ne asemănăm cu cel de-al doilea fiu amintit în pilda cu cei doi fii și lucratul viei (Mat. 21:28–31). Spunem „da", dar prin acțiunile noastre exterioare arătăm că răspunsul a fost de fapt „nu". Dumnezeu preferă onestitatea: „Mai bine să nu faci nicio juruință decât să faci o juruință, și să n-o împlinești" (Ecl. 5:5). Ar fi mult mai bine dacă am răspunde printr-un „nu" sincer la ceea ce ne cere Dumnezeu, pentru că s-ar putea ca următorul pas să fie pocăința. Acel „nu" cinstit ne va face să descoperim cât de distructiv este să-i spui „nu" lui Dumnezeu și să simțim o foame și o sete reală după neprihănire.

Jerry făcea parte dintr-un grup de suport pe care-l conduceam. El își înșela soția, însă afirma mereu că-i pare rău și că de fapt nu vrea să fie adulterin. Voia cu adevărat să asculte de Dumnezeu; însă, oricât a repetat aceste lucruri, tot nu s-a schimbat. În realitate, el voia să creadă că vrea să se schimbe, fără a depune însă efortul propriu-zis.

Sătul să aud mereu cât de mult își dorea să fie altfel, i-am sugerat lui Jerry să spună adevărul – lui Dumnezeu și grupului din care făcea parte. Să mărturisească că de fapt nu voia să se schimbe, că aventurile sale extraconjugale îi făceau plăcere și că adevărata lui dorință era ca Dumnezeu să-Și ia regulile și să plece cu ele.

Jerry a fost uluit, însă, încetul cu încetul, a început să înțeleagă cât de adevărate erau cele auzite. Într-un final, a mărturisit adevărul cu privire la lipsa lui de dragoste pentru Dumnezeu și despre cum efectiv voia să facă doar ce-i plăcea. În prima fază, recunoașterea acestor lucruri l-a speriat. Renunța la minciuna de a se considera creștin, unul căruia îi pasă de sfințenie. Însă onestitatea l-a făcut să se simtă bine, mai bine decât o făcuseră toate minciunile, și ceva a început să se miște.

În siguranța dată de har, care îi îngăduia să se vadă așa cum era cu adevărat, lui Jerry a început să-i pară rău că era așa cum era. A început să înțeleagă goliciunea inimii lui. Când a ajuns să recunoască, cu toată inima, cum era el cu adevărat, nu i-a plăcut ce vedea. Jerry a fost cuprins de o întristare după voia lui Dumnezeu, de acea întristare care duce la pocăință; și a început să se schimbe. I-a spus amantei sale că, de acum înainte, nu se va mai întâlni cu ea și i-a făcut un nou jurământ soției sale. Iar de data aceasta, vorbea serios. După ce, ani de-a rândul, spusese mereu „da", însă în manifestările exterioare își exprimase de fapt „nu"-ul, acum, într-un final, Jerry și-a luat în stăpânire „nu"-ul adresat lui Dumnezeu, într-un mod nemijlocit și onest. Doar atunci a fost posibilă schimbarea.

Până când intrăm în stăpânirea granițelor noastre față de Dumnezeu, nu le putem cu niciun chip schimba și nici nu-I putem îngădui Lui să lucreze cu ele. Granițele rămân ascunse, necomunicate. Ele trebuie stăpânite cu onestitate, expuse și făcute parte integrantă din ființa noastră. După care, împreună cu Dumnezeu, putem înfrunta problema.

Mânia

În acest întreg proces de adâncire a onestități noastre și de luare în stăpânire a adevăratului nostru eu, este loc și pentru exprimarea mâniei la adresa lui Dumnezeu. Mulți dintre oamenii a căror legătură cu Dumnezeu a fost întreruptă se închid în sine emoțional, considerând că nu e prudent să-I spună lui Dumnezeu cât de mânioși sunt pe El. Până când nu simți mânia, nu pot simți sentimentele de iubire din spatele acesteia.

Iov a dorit să-și exprime pe de-a-ntregul mânia și dezamăgirea față de Dumnezeu, în fața lui Dumnezeu Însuși (Iov 13:3). Însă, înainte de a face acest lucru, a trebuie să se asigure de două aspecte. El dorea ca Dumnezeu (1) să-Și ia de deasupra lui mâna aducătoare de pedeapsă și (2) să înceapă să comunice cu el (v. 21). Iov știa că, dacă dobândea siguranță în cadrul acestei relații, Îi putea spune lui Dumnezeu ceea ce simțea cu adevărat.

De multe ori, ne temem să fim onești, deoarece, în relațiile noastre de aici, de pe pământ, n-a fost prudent să ne exprimăm sincer. Alături de Iov, ne temem și noi atât de abandon, cât și de revanșă. Oamenii ne-au abandonat sau ne-au atacat, atunci când le-am spus ce simțim cu adevărat.

Însă putem fi încredințați că Dumnezeu dorește ca în „adâncul inimii" noastre să trăiască adevărul (Ps. 51:6). El caută oameni dispuși să aibă o relație adevărată cu El (Ioan 4:23–24). Vrea să audă tot ce avem de spus, oricât de rele ni s-ar părea nouă acele lucruri. Când luăm în stăpânire ceea ce se află în interiorul granițelor noastre, când le aducem la lumină, Dumnezeu le poate transforma cu iubirea Sa.

RESPECTAREA GRANIȚELOR SALE

Dumnezeu Se așteaptă ca și granițele Sale să fie respectate. Atunci când El face o anumită alegere sau când ne spune „nu", e dreptul Său, e libertatea Sa. Dacă vrem să avem o relație reală cu El, trebuie să respectăm această libertate. Când încercăm să-L încătușăm în vreun fel, într-o postură în care „trebuie să facă un anumit lucru", Îi punem la încercare libertatea. Când ne mâniem pe El pentru ceea ce nu face, nu-I dăm libertatea de a fi ceea ce este.

Problema fundamentală în ce privește relațiile interumane este tocmai cea a libertății. Îi numim răi pe unii oameni pentru că nu fac ceea ce am vrea noi să facă. Îi judecăm pentru că sunt ei înșiși, pentru că-și împlinesc dorințele proprii. Ne luăm înapoi iubirea, atunci când ei fac ceea ce consideră că este mai bine pentru ei, iar asta nu coincide cu ceea ce am vrea noi să facă.

În același fel procedăm și față de Dumnezeu. Ne simțim îndreptățiți să beneficiem de favorurile Lui, ca și cum El ar fi obligat să facă ceea ce vrem noi. Tu cum te simți când cineva îți cere un serviciu, dar nu-ți dă libertatea de a alege? Această pretenție copilărească îi face pe mulți să fie nemulțumiți de Dumnezeu, la fel cum sunt nemulțumiți și de alte persoane din viața lor. Ei urăsc libertatea altora.

Dumnezeu este liber, în raport cu noi. Atunci când face ceva pentru noi, El o face pentru că a ales s-o facă. Nu acționează „sub constrângere", din vinovăție sau ca urmare a manipulării. Dumnezeu face anumite lucruri, bunăoară, moartea Lui pentru noi, pentru că așa vrea. Putem găsi odihnă în iubirea Sa desăvârșită; în tot ce face, El nu are nici un resentiment tainic. Libertatea Sa Îi îngăduie să iubească.

Multe personaje amintite în Biblie s-au întâlnit cu libertatea lui Dumnezeu și au învățat s-o îmbrățișeze. Acceptând libertatea Sa și res-

pectând granițele Sale, oamenii aceștia și-au adâncit tot mai mult relația cu Dumnezeu. Iov a fost nevoit să accepte libertatea lui Dumnezeu de a nu-l salva atunci când voia el. Și-a exprimat mânia și nemulțumirea față de Dumnezeu și Dumnezeu i-a răsplătit sinceritatea. Însă Iov nu L-a „numit rău pe Dumnezeu", în mintea sa. În toate tânguirile sale, el nu a pus capăt relației cu Dumnezeu. Nu-L înțelegea pe Dumnezeu, însă I-a îngăduit să fie El Însuși și nu și-a retras dragostea pentru Dumnezeu, nici măcar atunci când era foarte supărat pe El. Așa arată o relație adevărată.

Într-o manieră similară, și Pavel a acceptat granițele lui Dumnezeu. Când și-a plănuit anumite călătorii pe care ulterior nu a reușit să le ducă la bun sfârșit, Pavel a acceptat suveranitatea lui Dumnezeu. El I-a solicitat în repetate rânduri lui Dumnezeu un anumit gen de vindecare, pe care Acesta a refuzat să i-o dăruiască. Dumnezeu i-a spus: „Nu. Nu aleg să te iubesc în felul în care tu vrei în clipa de față. Aleg să te iubesc cu prezența Mea." Pavel nu L-a respins pe Dumnezeu, pe motiv că El stabilise respectiva graniță.

Isus a fost desăvârșit prin suferință (Ev. 5:7–10). În Grădina Ghetsimani, El S-a rugat ca paharul suferinței să se îndepărteze de la El, însă Dumnezeu a spus „nu". Isus a acceptat dorințele lui Dumnezeu, li s-a supus și, astfel, „S-a făcut, pentru toți cei ce-L ascultă, urzitorul unei mântuiri veșnice" (Ev. 5:9). Dacă Isus n-ar fi respectat granițele lui Dumnezeu și „nu"-ul Acestuia, cu toții am fi acum pierduți.

Așa cum noi ne dorim ca cei din jur să ne respecte „nu"-ul, și Dumnezeu dorește ca noi să respectăm „nu"-ul Său. Nu vrea să-L considerăm „personajul negativ" atunci când alege într-un anume fel. Nouă nu ne place atunci când alții încearcă să ne manipuleze sau să ne controleze, inducându-ne un sentiment de vinovăție; nici Lui nu-I place acest lucru.

„Cu tot respectul, trebuie să te contrazic"

Pe de altă parte, Dumnezeu nu vrea nici să fim pasivi în relația cu el. Uneori, prin dialog, El ajunge să Se răzgândească. Noi putem să-L influențăm, deoarece relația pe care o avem cu El este reală, de genul celei pe care Avraam a întreținut-o cu Dumnezeu (Gen. 18:16–33). Dumnezeu a afirmat că va distruge Sodoma, totuși Avraam L-a convins să renunțe la acest plan, dacă avea să găsească zece oameni neprihăniți.

Când ne facem cunoscute sentimentele și dorințele, Dumnezeu răspunde. Deseori nu ne gândim la Dumnezeu din această perspectivă, însă Biblia este cât se poate de clară. E ca și cum Dumnezeu ar spune: „Dacă lucrul ăsta înseamnă atât de mult pentru tine, atunci, din partea mea, e ok." Una dintre cele mai uluitoare învățături din Biblie este cea care spune că putem să-L influențăm pe Dumnezeu. Nu ar mai fi o relație în adevăratul sens al cuvântului, dacă nu am putea-o face. „«Veniți totuși să ne judecăm», zice Domnul" (Is. 1:18). Asemenea unui prieten adevărat, asemenea unui bun părinte, El spune: „Vreau s-aud și ce zici tu și să știi că am să țin cont de asta. Părerea ta contează pentru Mine. Poate că Mă poți convinge să Mă răzgândesc."

Să ne gândim o clipă la pildele lui Isus având ca subiect rugăciunea. Într-una dintre ele, un judecător care „de Dumnezeu nu se temea, și de oameni nu se rușina" refuză, pentru o vreme, să accepte cererea unei văduve de a i se face dreptate. Însă, fiindcă văduva aceea îl tot necăjea, el s-a răzgândit și i-a îndeplinit dorința (Luca 18:1–8). Isus le-a spus pilda aceasta „ca să le arate că trebuie să se roage necurmat, și să nu se lase" (v. 1). Într-o altă povestire, se dă curs solicitării unui vecin care cere insistent pâine și aceasta datorită îndrăznelii sale neabătute (Luca 11:5–9). În cazul altor oameni, Isus a decis să-i vindece după ce ei au stăruit cu îndârjire, cerându-I vindecare.

Dumnezeu vrea să-I respectăm granițele; nu vrea să ne retragem iubirea de la El, atunci când spune „nu". Însă n-are absolut nimic împotriva încercărilor noastre de a-L convinge să Se răzgândească. La drept vorbind, chiar ne cere să fim stăruitori. Deseori, văzând cât de mult ne dorim un anume lucru, El ne spune: „Așteaptă!" Alteori, pare că Se răzgândește, ca urmare a relației dintre noi. Oricare ar fi situația, noi Îi respectăm dorințele și rămânem în relație.

RESPECTUL FAȚĂ DE CEEA CE-I APARȚINE LUI

Pe lângă faptul că noi Îi respectăm granițele, iar El le respectă pe ale noastre, Dumnezeu este un bun model al felului în care ar trebui să ne respectăm proprietatea personală.

Dumnezeu este exemplul suprem de ființă care își asumă responsabilități. Dacă cineva Îi provoacă durere, El Își asumă responsabilitatea pentru ea. Dacă însă noi continuăm să-L abuzăm, Dumnezeu nu

e masochist; va avea grijă de El Însuși. Și, spre binele nostru, nu vrem să suferim consecințele granițelor Sale.

Pilda ospățului de nuntă ni-L arată pe Dumnezeu asumându-Și responsabilitatea (Mat. 22:1–14). Un rege care plănuia să dea un ospăț a invitat mulți oameni la petrecerea sa. Când aceștia au spus „nu", el a stăruit pe lângă ei. Au continuat să spună „nu" și și-au văzut fiecare de treaba lui. Într-un final, regele s-a săturat de atitudinea lor. Asumându-și responsabilitatea pentru situație, el le-a spus slujitorilor săi: „Nunta este gata; dar cei poftiți n-au fost vrednici de ea. Duceți-vă, dar, la răspântiile drumurilor și chemați la nuntă pe toți aceia pe care-I veți găsi" (v. 8–9).

Ori de câte ori Dumnezeu hotărăște: „Gata, ajunge!" și consideră că a răbdat îndeajuns, El își respectă proprietatea, inima Sa, suficient ca să ia atitudine și să facă ceva ca să îndrepte lucrurile. Își asumă responsabilitatea pentru durere și acționează pentru a schimba ceva în viața Sa. Renunță la oamenii care-L resping și întinde brațele către noi prieteni.

Dumnezeu ne este un bun model. Când trecem prin suferință, trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru durere și să facem pași în direcția potrivită, pentru a îmbunătăți lucrurile. Iar asta poate însemna să renunți la o anume persoană și să-ți găsești prieteni noi. Poate, de asemenea, însemna să ierți pe cineva și să-i dai astfel drumul din plasa în care-l ții captiv, ca astfel să te simți mai bine.

O RELAȚIE ADEVĂRATĂ

Am început capitolul acesta discutând despre relații. Despre relație este vorba în Evanghelie. Avem o Evanghelie a „împăcării" (Rom. 5:11; Col. 1:19–20). Această Evanghelie aduce laolaltă părțile aflate în conflict (Col. 1:21) și vindecă atât relațiile dintre Dumnezeu și om, cât și cele dintre oameni.

Evanghelia repune lucrurile în ordinea lor creată, în adevărul și rânduiala lui Dumnezeu. În ce privește relațiile, noi considerăm că rânduiala lui Dumnezeu cu privire la relații este El Însuși și modul Său de a lucra. De aceea considerăm că granițele sunt atât de importante: pentru că El are astfel de granițe, iar noi trebuie să fim răscumpărați și transformați după chipul și asemănarea Sa.

Granițele sunt inerente în orice relație creată de Dumnezeu, pentru că ele definesc două părți care se iubesc una pe alta. Din acest punct de vedere, granițele dintre noi și Dumnezeu sunt deosebit de importante. Menirea lor nu este să distrugă identificarea fundamentală sau unitatea noastră cu El (Ioan 17:20–23), ci trebuie să definească cele două părți aflate în unitate. Nu există unitate fără identități distincte, iar granițele definesc identitățile distincte implicate în relație.

Trebuie să cunoaștem aceste granițe dintre noi și El. Granițele ne ajută să atingem potențialul maxim al devenirii noastre – și anume, să fim după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. Ele ne îngăduie să-L vedem pe Dumnezeu așa cum este El cu adevărat. Ne dau posibilitatea să ne negociem viața, îndeplinindu-ne responsabilitățile și ceea ce se cere din partea noastră. Dacă încercăm să facem lucrarea Lui, în locul Său, vom da greș. Dacă ne dorim să facă El lucrarea în locul nostru, ne va refuza. Dar dacă noi ne facem lucrarea, iar Dumnezeu Și-o face pe a Lui, vom găsi putere într-o relație adevărată cu Creatorul nostru.

PARTEA III

FORMAREA UNOR GRANIȚE SĂNĂTOASE

14

OPOZIȚIA FAȚĂ DE GRANIȚE

AM DISCUTAT PÂNĂ ACUM DESPRE NECESITATEA GRANIȚELOR și despre valoarea lor extraordinară în viețile noastre. La drept vorbind, doar că n-am spus că viața fără granițe nici nu mai poate fi numită viață. Însă stabilirea și menținerea granițelor necesită multă muncă, disciplină și, mai presus de orice, dorința de a o face.

Trebuie ca forța propulsoare din spatele granițelor să fie dorința. De obicei, noi știm ce ar fi bine să facem în viață, dar rareori suntem stimulați să o facem – dacă nu avem un motiv bine întemeiat. Fără nicio îndoială, faptul că trebuie să ascultăm de Dumnezeu, care ne spune să fixăm și să menținem granițe, este cel mai bun motiv posibil. Însă, câteodată, avem nevoie de un motiv mai convingător decât ascultarea. Trebuie să înțelegem că ce e bine este bine pentru noi. Și de obicei vedem aceste motive bune doar atunci când ne doare. Durerea ne motivează să acționăm.

Chiar dacă simțim această dorință după o viață mai bună, se poate să fim reticenți atunci când vine vorba să ne străduim să stabilim granițe, dintr-un alt motiv: va fi război. Vor avea loc încăierări și lupte. Vor fi dispute. Vor fi pierderi.

Ideea războiului spiritual nu este nouă. De mii de ani, Dumnezeu le-a dat oamenilor o alegere: fie să ducă o viață căzută, ruinată, fie să ia în stăpânire ceea ce El a câștigat pentru ei. Iar asta a presupus de fiecare dată bătălii. Când i-a scos pe israeliți din Egipt și i-a călăuzit către Țara Promisă, ei au trebuit să ia parte la multe bătălii și să învețe nenumărate lecții, înainte de a intra în stăpânirea țării.

Și noi trebuie să ne luptăm pentru propria vindecare. Dumnezeu ne-a câștigat mântuirea și sfințirea, le avem asigurate. În principiu și pozițional, El ne-a vindecat deja. Dar noi trebuie să ne străduim să fim după chipul Său.

Parte integrantă a acestui proces de vindecare este și recăpătarea granițelor proprii. Pe măsură ce devenim tot mai mult asemenea Lui, El ne răscumpără granițele și limitele. Dumnezeu a stabilit cine suntem ca persoane și ne-a definit și granițele, pentru a ne putea binecuvânta: „Domnul este partea mea de moștenire și paharul meu, Tu îmi îndrepți sorțul meu. O moștenire plăcută mi-a căzut la sorți, o frumoasă moșie mi-a fost dată" (Ps. 16:5–6).

Însă cei care trebuie să ducă lupta suntem noi. Există două categorii de lupte: împotrivirea exterioară și împotrivirea interioară – cu alte cuvinte, împotrivirea pe care o primim din partea altora și împotrivirea care vine din partea noastră înșine.

OPOZIȚIA EXTERIOARĂ

Cea mai mare parte din viață, Julie a avut necazuri cu granițele. De copil, a avut parte de un tată despotic și de o mamă care o controla, inducându-i sentimente de vinovăție. Julie se temuse să stabilească granițe în raport cu anumite persoane, din cauza mâniei lor, iar în raport cu alții – din cauza vinovăției pe care ar nutri-o pentru că „i-a rănit". Când dorea să ia o decizie pe cont propriu, lua mai întâi aminte la exprimarea furiei sau la îmbufnarea celorlalți și lăsa ca reacțiile lor să-i influențeze decizia.

Provenind din familia pe care am descris-o mai sus, s-a căsătorit cu un bărbat foarte egocentric, care o controla prin mânia sa. Pe tot parcursul

vieții ei de adult, Julie a oscilat între controlul exercitat de soțul său prin mânie și cel al mamei sale, care-i inducea sentimente de vinovăție. Nu putea să pună limite nimănui. După mulți ani în această stare, a cuprins-o depresia și a ajuns într-unul din spitalele noastre.

După câteva săptămâni de terapie, Julie a început să înțeleagă că era nefericită din cauză că-i lipseau granițele. În cele din urmă, s-a hotărât să-și asume riscul și să stabilească anumite limite față de soțul său.

Într-o zi, într-o sesiune de consiliere comună la care luau parte atât terapeutul, cât și soțul ei, ea l-a înfruntat pe acesta din urmă. După care s-a întors, cu ochii în lacrimi, în grupul său de suport.

„Ei, cum a mers?" a întrebat-o unul dintre membrii grupului.

„Îngrozitor. Treaba asta cu granițele nu merge", a zis ea.

„Ce vrei să spui?" a întrebat-o terapeutul grupului.

„I-am spus soțului meu că m-am săturat să mă trateze în felul ăsta și că n-am să mai suport așa ceva din partea lui. El s-a înfuriat și a început să strige la mine. Dacă n-ar fi fost prezent și terapeutul, nu știu ce m-aș fi făcut. Soțul meu n-are să se schimbe niciodată."

Avea dreptate. Bine că terapeutul a fost prezent la întâlnire și că ea era internată într-un spital. Avea nevoie de multă susținere, pentru a învăța cum să stabilească granițe, căci avea să se confrunte cu multă împotrivire, atât din partea soțului său, cât și a ei înșăși.

Pe parcursul următoarelor câtorva săptămâni, ea a descoperit că cei din jur vor duce o luptă crâncenă împotriva limitelor ei și că, la rândul ei, trebuia să-și planifice din vreme lupta. Dacă avea să facă acest lucru, șansele ca ei să se schimbe erau destul de mari. Și adevărul e că exact așa s-a și întâmplat. Într-un final, soțul ei a înțeles că de acum înainte lucrurile nu mai puteau merge de fiecare dată „doar cum voia el" și că trebuia să ia în considerare și nevoile altora, pe lângă ale lui.

Reacții de mânie

Cea mai frecventă formă de opoziție pe care o întâmpinăm dinafară este mânia. Persoanele care se înfurie pe cei din jur, pe motiv că aceștia stabilesc limite, au o problemă de caracter. Egocentrici, ei consideră că lumea există doar pentru ei și pentru confortul lor personal. Îi privesc pe alții ca pe un soi de anexe ale lor.

Atunci când aud cuvântul „nu", au aceeași reacție ca un copilaș de doi ani căruia i se refuză un anumit lucru: „Mami rea!" Ei au senzația că cel care i-a privat de împlinirea dorințelor lor este „rău" și se înfurie. Furia lor nu este îndreptățită, cauzată de o ofensă reală. *Lor* nu li s-a făcut absolut nimic. Doar că cineva nu este dispus să facă ceva *pentru ei*. Dorința lor a întâmpinat ceva piedici, iar ei se mânie pentru că nu s-au deprins să amâne gratificarea sau să respecte libertatea altora (Prov. 19:19).

Persoana mânioasă are o problemă de caracter. Iar dacă tu întărești și mai mult această problemă de caracter, ea se va manifesta și mâine și poimâine, în alte împrejurări. Nu situația în sine îi provoacă mânie persoanei respective, ci sentimentul că este îndreptățită la ceva din partea celor din jur. Acești oameni vor să-i controleze pe ceilalți și, în consecință, nu se mai pot controla pe ei înșiși. Așa că, atunci când pierd controlul multdorit asupra altuia, ei „își pierd capul". Se mânie.

Primul lucru pe care trebuie să-l înveți este că de fapt persoana cu probleme este cea care se înfurie pe tine pentru că ai stabilit granițe. Dacă nu înțelegi acest lucru, s-ar putea să consideri că tu însuți ai vreo problemă. Faptul că-ți menții granițele este benefic pentru ceilalți; îi va ajuta să învețe ceea ce familiile lor de proveniență nu i-au învățat: să-i respecte pe ceilalți oameni.

În al doilea rând, trebuie să vezi mânia dintr-o respectivă realistă. Mânia nu este decât un sentiment, în lăuntrul altei persoane. Ea nu se poate repezi la tine, în celălalt colț al încăperii, ca să te rănească. Nu poate „intra în lăuntrul tău", decât dacă îi dai tu voie. Este de o importanță vitală să te disociezi de mânia altuia. Lasă mânia să rămână în cel de lângă tine. El trebuie să-și simtă mânia, ca să se însănătoșească. Dacă îl salvezi de mânia sa sau dacă o iei asupra ta, omul mânios nu va putea să se îndrepte, iar tu, pe de altă parte, vei fi prins în robie.

În al treilea rând, nu lăsa ca mânia să fie un fel de semnal, ca să faci un anume lucru. Persoanele fără granițe răspund în mod automat la mânia celor din jur. Ei salvează, caută încuviințarea altora sau se mânie ei înșiși. Mare putere are inactivitatea! Nu-i da voie unui individ necontrolat să-ți dea semnalul pentru a-ți schimba calea! Lasă-l să fie mânios, iar tu hotărăște singur ce ai de făcut!

În al patrulea rând, asigură-te că sistemul tău de suport e pe poziție. Dacă ți-ai pus în gând să stabilești limite față de o persoană care în trecut te-a controlat prin mânia sa, discută mai întâi cu persoanele din sistemul tău de suport și fă un plan. Stabilește dinainte ce vei spune. Anticipează ce va spune persoana mânioasă și planifică-ți reacția. Poate vei dori chiar să simulezi situația, jucând rolurile celor implicați împreună cu cei din grupul tău. Apoi, asigură-te că grupul de suport va fi disponibil pentru tine, imediat după confruntare. Poate câțiva membri din grupul tău de suport vor merge cu tine. În mod sigur însă, vei avea nevoie de ei după aceea, ca să nu te prăbușești sub greutatea momentului.

În al cincilea rând, nu lăsa ca persoana mânioasă să te facă să te înfurii și tu. Păstrează o atitudine iubitoare în vreme ce „rostești adevărul în dragoste". Când ne lăsăm prinși în mentalitatea de genul „ochi pentru ochi", care ține de lege, sau în mentalitatea lumii, care „întoarce rău pentru rău", vom fi prinși în robie. Dacă avem granițe, vom fi îndeajuns de autonomi, ca să putem iubi.

În al șaselea rând, fii gata să folosești distanța fizică, precum și alte limite prin intermediul cărora poți pune în aplicare consecințele. Viața unei femei s-a schimbat atunci când și-a dat seama că poate spune: „Nu voi permite ca cineva să țipe la mine. Mă duc în camera cealaltă, până te hotărăști dacă poți vorbi despre acest subiect fără să mă ataci. Când vei putea face asta, sunt dispusă să stau de vorbă cu tine."

Acești pași cât se poate de importanți nu trebuie făcuți sub imperiul mâniei. Poți să empatizezi cu celălalt, plin de afecțiune, și să rămâi implicat în conversație, fără să te dai bătut sau să fii controlat. „Înțeleg că ești supărat pentru că n-am vrut să fac asta pentru tine. Îmi pare rău că te simți așa. Cum aș putea să te ajut?" Nu uita însă un lucru: atunci când empatizezi, schimbarea „nu"-ului tău nu va fi de niciun folos. Oferă alte opțiuni.

Dacă-ți menții granițele, cei care sunt supărați pe tine vor trebui să deprindă, pentru prima dată, autocontrolul, în loc de „controlul asupra altora", care oricum s-a dovedit distrugător față de ei înșiși. Când nu vor mai deține controlul asupra ta, vor găsi alte moduri de relaționare. Însă, câtă vreme vor putea să te controleze prin mânia lor, nu se vor schimba.

Uneori, cruda realitate va arăta astfel: ei nu vor mai vrea să vorbească cu tine sau vor ieși din relație, dacă nu te vor mai putea controla. Este un risc cât se poate de real. Dumnezeu Și-l asumă în fiecare zi. El declară că va face lucrurile doar după dreptate și că nu va lua parte la rău. Iar când oamenii își aleg propria cale, El le dă voie să plece. Uneori, trebuie să facem și noi la fel.

Mesaje de vinovăție

Un bărbat i-a telefonat mamei sale, iar aceasta a răspuns cu o voce slabă, aproape stinsă. Îngrijorat, gândindu-se că poate nu se simte bine, omul a întrebat-o: „Mamă, ce s-a întâmplat?"

„Cred că vocea mea nu prea se mai face auzită", i-a răspuns ea. „Nimeni nu mă mai sună de când voi, copiii, ați plecat de acasă."

Nicio armă din arsenalul persoanei care vrea să-i controleze pe alții nu este mai puternică decât mesajele încărcate de vinovăție. Indivizii cu granițe deficitare interiorizează aproape de fiecare dată mesajele de vinovăție aruncate în direcția lor; ascultă de afirmațiile inducătoare de vinovăție, care încearcă să-i facă să se simtă prost. Haideți să vedem exemplele de mai jos:

- „Cum ai putut să-mi faci așa ceva, după tot ce-am făcut eu pentru tine?"
- „Se pare că măcar o dată în viață ai putut să te gândești și la altcineva, decât la tine însuți."
- „Dacă m-ai iubi cu adevărat, ai da telefonul ăsta în locul meu."
- „Eu cred că-ți pasă îndeajuns de familia noastră, ca să faci asta pentru noi."
- „Cum poți să-ți abandonezi familia în felul ăsta?"
- „Doar știi cum s-a sfârșit povestea altă dată, când n-ai ascultat de mine!"
- „La urma urmelor, niciodată n-a trebuit să ridici măcar un deget, de când stai aici. Mi se pare că a venit, totuși, timpul să faci și tu ceva."
- „Știi că dacă ar fi a mea, ți-aș da-o ție."
- „Habar n-ai câte sacrificii am făcut pentru tine!"

- „Poate că după ce n-oi mai fi eu, o să-ți pară rău!"

Uneori, manipulările prin vinovăție vin deghizate în mesaje cucernice:

- „Cum poți să mai zici că ești creștin?"
- „Nu scrie în Biblie: «Cinstește-ți părinții?»"
- „Nu prea dai dovadă de supunere. Sunt sigur că pe Domnul Îl mâhnește atitudinea ta."
- „Eu credeam că creștinii se gândesc și la cei de lângă ei!"
- „Ce fel de religie te-ar învăța să-ți abandonezi propria familie?"
- „Cred că ai o problemă spirituală, de te comporți în felul acesta."

Persoanele care fac afirmații ca cele de mai sus încearcă să te facă să te simți vinovat pentru alegerile tale. Încearcă se te facă să-ți pară rău de hotărârea pe care ai luat-o cu privire la modul cum îți vei petrece timpul sau cheltui resursele, cu privire la maturizare și separarea de părinții tăi sau la decizia de a-ți duce viața independent de vreun anume prieten sau lider spiritual. Amintiți-vă de cuvintele stăpânului, din pilda lucrătorilor în vie: „Nu pot să fac ce vreau cu ce-i al meu? Ori este ochiul tău rău, fiindcă eu sunt bun?" (Mat. 20:15). Biblia ne îndeamnă să dăruim și să nu fim egoiști. Dar nu spune că ar trebui să dăruim orice ne cere oricine. Noi deținem controlul asupra actului nostru de a dărui.

Probabil că fiecare dintre noi este capabil, într-o anumită măsură, să recunoască mesajele inducătoare de vinovăție, atunci când le aude. Dar, dacă ești jenat de granițele tale, poate că nu ai analizat mai îndeaproape genul de mesaje pe care le folosește familia ta sau alții din jur. Iată câteva sfaturi despre cum să te raportezi la aceste mesaje venite din exterior:

1. *Recunoaște mesajele inducătoare de vinovăție.* Unele persoane acceptă mesajele inducătoare de vinovăție, fără a înțelege cât de mult îi pot acestea controla. Fii deschis la mustrare și feedback; trebuie să știi când ai o atitudine egocentrică. Însă mesajele încărcate de vinovăție nu-ți sunt transmise spre creșterea și pentru binele tău, ci pentru a te manipula și controla.

2. *Mesajele inducătoare de vinovăție sunt de fapt mânie travestită.* Cei care îți induc sentimente de vinovăție nu reușesc să mărturisească, în mod deschis, mânia pe care o simt la adresa ta, din cauza a ceea ce faci – probabil pentru că astfel ar da în vileag cât de mare e dorința lor de a te controla. Preferă să se concentreze asupra ta și a comportamentului tău, nu asupra propriilor lor sentimente. Concentrarea asupra sentimentelor lor i-ar aduce prea aproape de responsabilitate.

3. *Mesajele inducătoare de vinovăție ascund tristețe și suferință.* În loc să-și exprime aceste sentimente și să le ia în stăpânire, oamenii încearcă să deturneze lumina reflectoarelor, îndreptând-o asupra ta și a acțiunilor tale. Recunoaște că mesajele încărcate de vinovăție sunt uneori expresia tristeții, a suferinței sau a nevoii unui om.

5. *Dacă inducerea sentimentelor de vinovăție funcționează în cazul tău, recunoaște că aceasta e problema ta, nu a lor.* Trebuie să înțelegi clar unde zace adevărata problemă: în lăuntrul tău. Abia apoi vei fi în stare să te raportezi în mod corect la ceea ce se află în afara ta, cu iubire și limite. Dacă continui să-i învinovățești pe alții pentru că „te fac" să te simți vinovat, înseamnă că ei mai au putere asupra ta, iar tu le transmiți astfel că te vei simți bine doar atunci când ei vor înceta să mai facă acest lucru. Le cedezi de fapt controlul asupra vieții tale. Încetează să mai dai vina pe cei din jur.

5. *Nu da explicații și nu te justifica.* Doar copiii vinovați procedează astfel. Ar însemna să intri și tu în joc și să acționezi în concordanță cu mesajele lor. Nu le datorezi nicio explicație celor ce-ți transmit mesaje inducătoare de vinovăție. Spune-le, pur și simplu, care e alegerea ta. Dacă vrei să le spui de ce ai luat o anume decizie, pentru a-i ajuta să înțeleagă mai bine, e în regulă. Dacă însă dorești să-i determini în felul acesta să nu te mai facă să te simți jenat sau vrei să-ți rezolvi problema vinovăției, atunci ai căzut în capcana vinovăției, pe care ți-au întins-o.

6. *Fii plin de încredere în tine și interpretează-le mesajele ca datorându-se* propriile lor *sentimente.* „Mi se pare că ești mânios

pentru că am ales să..."„Se pare că ești trist pentru că eu n-am de gând să..." „Înțeleg că ești foarte mâhnit de ceea ce am decis să fac. Îmi pare rău că te simți astfel." „Îmi dau seama că ești decepționat. Aș putea să te ajut în vreun fel?" „Ți-e greu când eu am și alte lucruri de făcut, nu-i așa?"

Principiul fundamental este următorul: empatizează cu durerea pe care o resimt acești oameni, însă, în același timp, arată-le limpede că e vorba de durerea *lor*.

Nu uita, dragostea și limitele sunt singurele granițe clare! Dacă reacționezi, ți-ai pierdut granițele. „Omul care nu este stăpân pe sine este ca o cetate surpată și fără ziduri" (Prov. 25:28). Dacă alții au puterea de a te face să reacționezi într-un anume fel, înseamnă că ei se află în interiorul zidurilor tale, în interiorul granițelor tale. Încetează să mai reacționezi!. Fii proactiv! Oferă empatie! „Din câte înțeleg eu, ți-e cam greu în perioada asta. Vrei să-mi vorbești despre asta?" Uneori, persoanele care transmit mesaje inducătoare de vinovăție nu vor decât să-i poată spune altuia cât de greu le este. Ascultă, dar nu-ți asuma vina!

Amintiți-vă de mama care a încercat să-și facă fiul să se simtă vinovat. Un bărbat cu granițe solide ar empatiza cu mama sa: „Am impresia că te simți singură, mamă, nu-i așa?" Și s-ar asigura că ea știe că el înțelege sentimentul tăinuit, din spatele mesajului inducător de vinovăție.

Consecințe și contramăsuri

Brian avea probleme cu tatăl său, un om bogat care-și folosise întotdeauna banii pentru a-i controla pe alții, inclusiv pe membrii familiei sale. Își învățase copiii să asculte de el, amenințându-i că va înceta să-i susțină financiar sau îi va șterge din testament.

Crescând, Brian dorea mai multă libertate, în raport cu tatăl său, însă s-a trezit că devenise dependent de banii familiei și de plăcerile pe care și le putea permite prin intermediul lor. Îi plăcea să-și poată duce soția vara în concediu, la casa de vacanță a familiei. Îi plăceau biletele la meciurile de baschet din finale și să fie membru în cluburi selecte.

Dar lui Brian nu-i plăcea faptul că tot acest control exercitat de tatăl său îl costa mult emoțional și spiritual. A decis să facă anumite schimbări. A început să răspundă „nu" la câteva dintre cererile tatălui său, care ar fi avut un efect distrugător asupra sa și asupra familiei sale apropiate. A re-

fuzat să meargă în câteva dintre călătoriile programate de sărbători, când copiii săi voiau să facă altceva. Tatălui său nu i-a convenit situația.

După cum era de așteptat, a început să nu-i mai îngăduie lui Brian să se folosească de resursele la care avusese acces până atunci. A făcut din el un exemplu pentru ceilalți frați ai lui. A început să reverse privilegii asupra fraților și surorilor lui Brian, ca să-i arate că greșise. În cele din urmă, și-a schimbat testamentul.

I-a fost greu lui Brian. A fost nevoit să reducă cheltuielile și nivelul de trai și să se descurce fără o parte dintre lucrurile cu care se obișnuise. A trebuit să-și facă alte planuri pentru viitor, de vreme ce dintotdeauna plănuise să moștenească banii tatălui său. Pe scurt, a trebuit să facă față consecințelor alegerii sale de a se elibera de sub controlul exercitat de tatăl său. Dar, pentru prima dată în viață, era liber.

Este un scenariu obișnuit. Nu întotdeauna este în joc averea familiei, dar ar putea, în schimb, să fie vorba de susținerea financiară a părinților pentru terminarea facultății. Sau de disponibilitatea mamei de a avea grijă de nepotel. Sau de ajutorul tatălui în afaceri. Sau situația poate fi atât de gravă, încât miza să fie pierderea relației. Consecințele stabilirii granițelor vor fi contramăsuri ale persoanelor care vor să te controleze. Acestea vor reacționa la acțiunea ta de a stabili granițe.

În primul rând, calculează ce anume primești în schimbul lipsei de granițe și ce poți pierde dacă stabilești granițe. În cazul lui Brian, era vorba de bani. Pentru alții, s-ar putea să fie vorba de o relație. Unii oameni au o atât de puternică dorință de a controla, încât, dacă cineva începe să le țină piept, nu se vor mai asocia în niciun fel cu respectiva persoană. Mulți sunt renegați de familia în care au crescut, atunci când încetează să mai ia parte la jocurile disfuncționale ale acesteia. Părinții și „prietenii" lor nu le mai vorbesc.

Îți asumi un risc atunci când stabilești granițe și recapeți controlul asupra vieții tale. În majoritatea situațiilor, rezultatul nu este drastic, deoarece, din clipa când cealaltă persoană își dă seama că iei lucrurile în serios, ea începe să se schimbe. Vede că fixarea unor limite îi este și ei benefică. În cuvintele lui Isus, „ai câștigat-o". Mustrarea din partea unui prieten se dovedește a fi un bun medicament.

Oamenii buni, sinceri au nevoie de disciplinare și, oricât de reticent ar face-o, răspund totuși la limite. Alții suferă de ceea ce psihologii numesc

„tulburări de caracter"; nu vor să-și asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni și pentru propria viață. Iar atunci când prietenii și partenerii lor de viață refuză să-și asume această responsabilitate în locul lor, ei merg mai departe.

Atunci când îți faci socotelile și înțelegi care e prețul consecințelor – oricât de greu de îndurat sau de costisitoare ți s-ar părea ele – vei vedea că nici nu se pot compara cu a te pierde „pe tine însuți". Mesajul Bibliei este limpede: află care sunt riscurile și fii gata.

În al doilea rând, hotărăște dacă ești dispus să-ți asumi riscul de a pierde. Ți se pare că merită „să iei această cruce", de dragul „tău însuți"? Pentru unii, prețul este prea mare. Ei preferă să capituleze în continuare în fața unui părinte sau a unui prieten care-i controlează, decât să pericliteze relația. Specialiștii în intervenții atenționează familia să mediteze profund dacă e sau nu gata să impună consecințele asupra cărora au căzut de acord, dacă alcoolicul nu este dispus să se trateze. Granițele fără consecințe nu sunt granițe. Trebuie ca, înainte de a stabili granițele, să hotărăști dacă ești gata să pui în aplicare consecințele lor.

În al treilea rând, fii sârguincios când e vorba de a compensa ceea ce ai pierdut. În ce-l privește pe Brian, el a trebuit să-și facă planuri și să găsească o modalitate de a câștiga mai mulți bani. S-ar putea ca alții să fie nevoiți să găsească pe altcineva care să stea cu copiii, să-și facă prieteni noi sau să învețe cum să facă față singurătății.

În al patrulea rând, treci la treabă. Nu există nicio altă cale de a face față mutărilor categorice ale celor din jur și consecințelor granițelor noastre, decât aceea de a stabili granițele și de a-ți duce planurile la bun sfârșit. Când ți-ai făcut un plan, procedează ca Petru: ieși din barcă și îndreaptă-te către Isus. Privește țintă la Isus, „Căpetenia și Desăvârșirea" credinței noastre (Ev. 12:2). Primul pas va fi și cel mai dificil. Fă acest prim pas și caută ajutorul Lui. Nu uita: „El îmi deprinde mâinile la luptă, așa că brațele mele întind arcul din aramă" (Ps. 18:34).

În al cincilea rând, trebuie să înțelegi că partea cea mai grea abia de-acum încolo începe. Stabilirea limitei nu marchează sfârșitul luptei. Ci doar începutul acesteia. Acum a venit timpul să te întorci la grupul tău de

suport și să-i folosești pe cei de acolo ca sursă de hrană spirituală, ca să poți sta ferm pe poziție.

Contramăsurile la încercarea ta de a stabili granițe sunt greu de contracarat. Însă Dumnezeu va fi acolo, gata să Se alăture eforturilor tale, pe măsură ce îți „duci până la capăt mântuirea".

Împotrivirea fizică

E trist că trebuie să includem și această secțiune, însă unii oameni nu-și pot menține granițele față de altă persoană din cauză că sunt copleșiți de forța fizică a acesteia. Soții și iubiții abuzivi nu vor accepta drept răspuns cuvântul „nu"; deseori, femeile care încearcă să stabilească limite sunt abuzate fizic.

Oamenii aceștia abuzați au nevoie de ajutor. De multe ori, le este teamă să spună cuiva ce s-a întâmplat sau ce se întâmplă, din mai multe motive. Încearcă să protejeze reputația soților lor, în rândul prietenilor sau în cadrul bisericii. Le este teamă să recunoască că ei înșiși îngăduie să fie tratați astfel. De multe ori, se tem că, dacă spun cuiva, vor fi bătuți și mai rău. Trebuie ca ei să-și dea seama de gravitatea problemei și să ceară ajutor dinafară. Problema nu va dispărea de la sine, dimpotrivă, s-ar putea ca lucrurile să se înrăutățească.

Dacă te afli într-o situație de genul acesta, caută oameni care să te ajute să pui limite abuzului. Găsește un consilier care are experiență în lucrul cu soții abuzivi. Stabilește să suni pe cineva din biserică, dacă soțul sau prietenul tău devine violent. Caută un loc unde să poți rămâne peste noapte dacă ești amenințată, indiferent la ce oră s-ar întâmpla asta. Sună la poliție și ia-ți un avocat. Obține pe cale legală o interdicție ca individul acela să se mai apropie de tine, dacă alte limite nu are de gând să respecte. Fă-o pentru tine și pentru copiii tăi. Nu lăsa ca starea aceasta de lucruri să continue. Caută ajutor.

Durerea altora

Atunci când începem să stabilim granițe față de oamenii pe care îi iubim, se întâmplă ceva dur: ei suferă. Poate că acum oamenii aceia simt un spațiu gol, acolo unde tu obișnuiai să compensezi singurătatea, lipsa

de organizare sau iresponsabilitatea financiară. Oricum ar fi, cert este că resimt o pierdere.

Dacă-i iubești, îți va fi greu să fii martor la acest spectacol. Însă, atunci când ai de-a face cu o persoană ce suferă, nu uita că granițele tale sunt deopotrivă necesare pentru tine și folositoare pentru ea. Dacă până acum le-ai îngăduit să se comporte în mod iresponsabil, s-ar putea ca stabilirea unor limite de către tine să-i îmboldească spre responsabilitate.

Acuzatorii

Acuzatorii se vor comporta ca și cum „nu"-ul tău îi ucide de-a dreptul și vor reacționa printr-un mesaj de genul: „Cum ai putut să-mi faci așa ceva?" Foarte probabil vor plânge, vor sta bosumflați sau se vor mânia. Amintiți-vă însă că acuzatorii au o problemă de caracter. Dacă vă dau de înțeles că nefericirea lor se datorează faptului că nu le-ați dat un anume lucru, de fapt, ei aruncă vina asupra voastră și pretind ceva ce vă aparține. Situația aceasta este cu totul diferită de cea a unei persoane smerite, care v-ar cere ceva, împinsă fiind de nevoie. Fiți atenți la natura plângerilor celor din jur; dacă încearcă să vă învinovățească pentru un lucru pentru care îi înșiși ar trebui să-și asume responsabilitatea, confruntați-i.

Susan a fost nevoită să-l înfrunte pe fratele ei, care voia ca ea să-i împrumute bani pentru o mașină nouă. Ambii era adulți. Ea era responsabilă și muncea din greu; el era iresponsabil și niciodată nu economisea îndeajuns, din banii pe care-i câștiga. De ani de zile, el îi tot cerea bani cu împrumut; ani de zile, ea a fost nevoită să scoată bani din buzunar. Rareori îi înapoia sumele datorate.

Într-un final, după ce a participat la un seminar pe tema granițelor, ea a văzut lumina de la capătul tunelului și, la ultima lui solicitare, a spus „nu". Fratele ei a reacționat ca și cum ea i-ar fi distrus viața. I-a spus că de acum înainte nu va mai putea avansa în carieră „din cauza ei", pentru că nu putea atrage noi clienți decât dacă avea o mașină nouă. I-a mai spus și că nicio fată nu va mai accepta să iasă în oraș cu el, din cauza mașinii lui vechi.

Cum Susan învățase deja cum să primească acuzațiile, l-a înfruntat pe fratele său. I-a spus că-i pare rău de cariera lui, care nu mergea prea bine, dar că totuși cariera lui era problema lui. Aceste răspunsuri au fost benefice pentru ea, dar au fost benefice și pentru el.

Nevoile reale

S-ar putea ca, la un moment dat, să fie nevoie să stabilești granițe față de persoane care trec printr-o nevoie reală. Dacă ești de felul tău un om iubitor, ți se va frânge inima să-i spui „nu" cuiva care-ți este drag și care se află în nevoie. Însă există anumite limite în privința a ceea ce poți și ceea ce nu poți dărui; trebuie să spui „nu" într-o manieră adecvată. Cazurile de felul acesta nu intră în sfera „dărniciei cu părere de rău sau în silă" (2 Cor. 9:7), ci vorbim aici de situații în care inima ta zdrobită vrea să dăruiască, dar, dacă ai face-o, te-ar secătui pur și simplu.

Amintiți-vă de istorisirea din Exod 18, când Moise era pe punctul de a ceda din cauza extenuării. Socrul său, Ietro, a văzut tot ce făcea Moise pentru popor și i-a spus să delege o parte din treburi, ca să poată întâmpina mai bine nevoile poporului.

Află care-ți sunt limitele, dăruiește „după cum ai hotărât în inima ta", iar pe ceilalți oameni ce trec prin nevoi, îndreaptă-i către cei care le pot da o mână de ajutor. Empatizează cu situația fiecăruia dintre ei. De multe ori, ei simt nevoia să știe că le consideri nevoile valide și că au cu adevărat nevoie de ajutor. Și roagă-te pentru ei. Este lucrul cel mai plin de iubire pe care-l poți face pentru durerea și nevoile din jurul tău pe care nu le poți împlini.

Iertare și împăcare

Mulți oameni au dificultăți când vine vorba să înțeleagă deosebirea dintre iertare și împăcare. Ei nu reușesc să facă față împotrivirilor exterioare, deoarece au senzația că trebuie să cedeze din nou în fața celeilalte persoane, altfel nu au iertat-o. Adevărul este că mulți se tem să ierte pentru că pun semnul egalității între acest act și coborârea granițelor din nou, dându-i celeilalte persoane puterea să-i rănească iarăși..

Biblia enunță clar două principii: (1) trebuie să iertăm întotdeauna, dar (2) nu ajungem de fiecare dată la împăcare. Iertarea este ceva ce facem în inima noastră; eliberăm pe cineva de datoria pe care o are față de noi. Anulăm datoria respectivei persoane, iar ea nu ne mai este îndatorată. Noi nu o mai considerăm vinovată. E curată. Pentru actul iertării nu e nevoie decât de o singură parte implicată: eu. Persoana care îmi datorează ceva

nu este obligată să-mi ceară iertare. Aceasta este o lucrare a harului în inima mea.

Și atingem astfel cel de-al doilea principiu: nu întotdeauna ajungem la împăcare. Dumnezeu a iertat lumea, dar nu toată lumea este împăcată cu El. Cu toate că El i-a iertat pe toți oamenii, nu toți și-au recunoscut păcatul și nici nu și-au însușit iertarea Sa. Aceasta ar însemna împăcare. Pentru iertare este nevoie de o singură persoană; pentru împăcare, de două.

Nu putem să ne deschidem cu adevărat față de cealaltă parte, până nu vedem că ea și-a asumat cu adevărat partea sa de problemă. De multe ori vorbește Scriptura despre faptul că trebuie să ne menținem granițele față de o anume persoană până când aceasta recunoaște ce a făcut și aduce „roade vrednice de pocăința sa" (Mat. 3:8). Adevărata pocăință presupune mult mai mult decât să spui „îmi pare rău"; înseamnă o schimbare de direcție.

Trebuie să comunici limpede celui de lângă tine că, deși l-ai iertat, încă nu ai încredere în el, pentru că nu s-a dovedit demn de încrederea ta. Nu s-a scurs îndeajuns de mult timp ca să-ți dai seama dacă el are de gând să se schimbe cu adevărat.

Nu uita, Dumnezeu este modelul tău. El nu a așteptat ca mai întâi oamenii să-și schimbe comportamentul, pentru ca abia apoi să înceteze să-i mai condamne. Din partea Lui nu mai vine nicio acuzație, dar asta nu înseamnă că Dumnezeu are relații cu toți oamenii. Aceștia trebuie să aleagă să-și recunoască păcatul și să se pocăiască, după care Dumnezeu Se va deschide față de ei. Pentru împăcare e nevoie de două părți. Să nu crezi că dacă ai iertat pe cineva, între voi trebuie neapărat să aibă loc și împăcarea. E drept, poți să oferi împăcarea, însă ea trebuie să fie condiționată de actul celeilalte persoane de a-și lua în stăpânire comportamentul și a de aduce roade demne de încredere.

OPOZIȚIA INTERIOARĂ

Fiecare dintre noi trebuie să aibă granițe rezistente, nu doar față de ceea ce se află în exterior, după cum am văzut în secțiunea precedentă, ci și în lăuntrul ființei noastre, pentru a putea spune „nu" firii pământești, care vrea să pună stăpânire pe noi. Haideți să vedem granițele din punct de vedere al împotrivirii lăuntrice față de creștere.

Nevoia omenească

Jane a decis să facă psihoterapie, din cauza tiparului ei de a alege bărbați cu un caracter distructiv. Se îndrăgostea imediat de bărbați ce păreau fini și șarmanți. La început, totul era „minunat". Păreau a fi „tot ce și-a dorit ea vreodată", iar Jane avea impresia că ei îi umpleau un gol din suflet.

De obicei, se lăsa în voia curentului, plutind o vreme în această stare, după care, încetul cu încetul, se „pierdea pe sine însăși" în relație și se trezea că se pleacă în fața unor lucruri în fața cărora n-ar fi vrut să se plece, că face lucruri pe care n-ar fi vrut să le facă și că dăruiește lucruri pe care n-ar fi vrut să le dăruiască. Bărbații de care se îndrăgostise se dovedeau în ce din urmă a fi extrem de egoiști și incapabili să-i vadă nevoie reale și să-i respecte granițele. Nu trecea mult și Jane se simțea nefericită.

Stătea atunci de vorbă cu prietenele sale, care-i spuneau ceea ce știa deja: că tipul e un nemernic și că ar trebui să-i dea papucii. Însă ea nu acționa în conformitate cu ceea ce știa, rațional, și rămânea prinsă în robia relației, incapabilă să iasă din ea. Îi lipseau granițele. Nu putea spune „nu".

Când am început să analizăm mai îndeaproape acest tipar ce se repeta în viața lui Jane, am descoperit că ceea ce o motiva să rămână lângă acești bărbați era dorința de a se feri de depresia pe care avea s-o resimtă dacă se despărțeau. Am mai descoperit și că depresia aceasta își trăgea rădăcinile dintr-un loc rămas gol în sufletul lui Jane, loc care niciodată nu fusese umplut de către tatăl ei. Tatăl lui Jane semănase foarte mult cu bărbații pe care ea îi alegea acum: nu se arătase disponibil emoțional pentru ea și nu fusese dispus să-i arate iubire. Acum ea încerca de fapt să umple spațiul acela gol pe care tatăl ei ar fi trebuie să-l umple, folosind pentru aceasta oameni distructivi, care nicicând n-aveau să-i împlinească această nevoie. Împotrivirea lăuntrică a lui Jane față de stabilirea unor granițe ținea de această nevoie formativă neîmplinită.

Dumnezeu ne-a creat cu nevoi foarte specifice, pornind de la familia în care am crescut. Am luat în discuție aceste chestiuni și cu altă ocazie și am scris pe larg despre ele într-o altă lucrare.[9] Când avem nevoi neîmplinite, trebuie să facem un inventar al acestor locuri zdrobite din lăuntrul nostru și să începem să căutăm împlinirea lor în trupul lui Hristos, ca să devenim suficient de puternici pentru a purta luptele vieții de adult.

Nevoile formative rămase neîmplinite sunt responsabile pentru mare parte din împotrivirea noastră față de stabilirea granițelor. Dumnezeu a intenționat să creștem în familii unde părinții duc la îndeplinire lucrurile poruncite de El. Și anume, ne hrănesc și ne poartă de grijă, au granițe bune, ne iartă și ne ajută să înțelegem diferența dintre bine și rău, ne dau posibilitatea să devenim adulți responsabili. Însă mulți oameni nu au trecut prin această experiență. Din punct de vedere psihologic, ei sunt orfani care au nevoie să fie adoptați și au nevoie ca trupul lui Hristos să le poarte de grijă; într-o măsură mai mare sau mai mică, acest lucru este adevărat pentru fiecare dintre noi.

Jalea și pierderea nerezolvate

Dacă împotrivirea născută din „nevoile neîmplinite" are de-a face cu acceptarea „binelui", jalea are de-a face cu renunțarea la „rău". De multe ori, atunci când cineva nu este capabil să stabilească granițe, aceasta se datorează faptului că nu poate renunța la persoana de care s-a alipit până la identificare. Jane a încercat mereu să afle împlinirea nevoii sale de un tată atent și iubitor. Însă, pentru ca această nevoie a ei să fie împlinită, Jane trebuia să renunțe la ceea ce nu putea avea vreodată: dragostea tatălui ei. Era o pierdere imensă pentru ea.

Biblia abundă de exemple de situații în care Dumnezeu le cere unor oameni să „lase în urmă" persoane și stiluri de viață care nu sunt benefice pentru ei. El le-a cerut israeliților să plece din Egipt pentru a duce o viață mai bună, însă mulți dintre ei au continuat să privească în urmă, ținând cu dinții de ceea ce considerau ei că ar fi mai bun. Când Lot și soția sa au părăsit Sodoma, au fost avertizați să nu privească înapoi, însă femeia a făcut-o și a fost preschimbată într-un stâlp de sare.

Regula fundamentală de refacere biblică este că viața de dinainte de a-L întâlni pe Dumnezeu nu merită păstrată; trebuie să o pierdem, s-o jelim și s-o lăsăm să plece, pentru ca Dumnezeu să ne poată dărui lucruri bune. Tendința noastră este să ne ținem tare de speranța că „într-o zi, or să mă iubească" și să încercăm și pe mai departe să facem pe cineva care e incapabil să ne iubească să se schimbe. Dorința aceasta trebuie plânsă, apoi lăsată să dispară, pentru ca inimile noastre să se poată deschide la lucrurile noi pe care Dumnezeu le dorește pentru noi.

De multe ori, a stabili granițe față de cineva înseamnă să-ți asumi riscul de a pierde iubirea aceea după care ai tânjit vreme îndelungată. A începe să spui „nu" unui părinte care încearcă să te controleze înseamnă să te lași cuprins de tristețea gândului la acele lucruri pe care nu le găsești în părinții tăi, în loc să te străduiești din răsputeri să le găsești. Această încercare extenuantă te ferește de durere și te ține împotmolit. Dar faptul că accepți realitatea cu privire la felul de a fi al celor de lângă tine și te desprinzi de dorința ca ei să fie altfel, este esența durerii. Iar asta este ceva cât se poate de trist.

În loc să avem granițe, noi ne jucăm de-a „dacă...". Fără să ne dăm seama, ne spunem în sinea noastră: „Dacă m-aș strădui mai mult, în loc să-l înfrunt cu privire la pretențiile sale perfecționiste, atunci i-ar plăcea și lui de mine." Sau: „Dacă aș ceda în fața dorințelor ei și n-aș mai înfuria-o, ea m-ar iubi." Renunțarea la granițe pentru a primi iubire nu face decât să amâne inevitabilul: înțelegerea adevărului despre cealaltă persoană, acceptarea tristeții aduse de acest adevăr, desprinderea și continuarea vieții.

Haideți să vedem ce pași trebuie parcurși pentru a face față acestei împotriviri lăuntrice:

1. *Asumă-ți lipsa granițelor.* Admite că ai o problemă. Recunoaște că ești controlat, manipulat sau abuzat, recunoaște că problema nu e faptul că te afli în compania unei persoane rele, iar nefericirea ta nu este din vina ei. Ci adevărata problemă este că-ți lipsesc granițele. Nu arunca vina asupra altcuiva. La tine însuți este problema.
2. *Conștientizează împotrivirea.* S-ar putea să te gândești în sinea ta: „Păi nu trebuie decât să fixez niște limite", și că crezi că, făcând asta, te afli deja pe drumul spre înzdrăvenire. Dacă lucrurile ar fi fost așa de simple, ai fi făcut-o cu ani în urmă. Mărturisește că nu vrei să stabilești granițe pentru că ți-e teamă. Îți sabotezi tu însuți libertatea din cauza împotrivirii lăuntrice (Rom. 7: 15, 19).
3. *Caută har și adevăr.* La fel ca în cazul tuturor celorlalți pași din acest proces, nici aceste adevăruri dure nu le poți înfrunta într-un soi de vid. Ai nevoie de susținerea altor oameni, care să te ajute să-ți mărturisești împotrivirea lăuntrică și care să-ți dea și puterea să jelești până la capăt. O jale trăită așa cum tre-

buie nu se poate petrece decât în cadrul relației. Avem nevoie de har din partea lui Dumnezeu și a celor de lângă noi.

4. *Identifică-ți dorința.* În spatele eșecului de a stabili limite stă teama de a nu pierde ceva. Descoperă la iubirea cărei persoane vei fi nevoit să renunți, dacă alegi să trăiești. Atașează-i un nume. Pe cine va trebuie să așezi pe altar și să-l dăruiești lui Dumnezeu? Legătura puternică pe care o simți față de acea persoană te ține pe loc. „Noi nu punem nici un fel de restricții sentimentelor noastre față de voi, dar voi v-ați oprit sentimentele față de noi" (2 Cor. 6:12, NTR). Asemenea corintenilor care nu puteau să se deschidă față de iubirea lui Pavel, și tu rămâi blocat în propriile „sentimente", în legăturile cu oamenii pe care trebuie să-i lași să plece.

5. *Dă drumul.* În siguranța relațiilor care te susțin, confruntă-te cu lucrurile de care nu te vei mai bucura din partea respectivei persoane sau din sfera a ceea ce simbolizează ea. Va fi ca o ceremonie de înmormântare. Vei parcurge etapele jălirii: negare, târguială, mânie, tristețe, acceptare. Poate că nu vei trece neapărat prin toate etapele, în această ordine, dar probabil că vei trăi toate emoțiile de mai sus. E ceva normal.

   Întâlnește-te cu persoanele care te susțin și discută despre pierderile pe care le-ai suferit. Dorințele acestea au rădăcini foarte adânci și pot fi extrem de dureros de înfruntat; s-ar putea să fie nevoie să consulți un consilier profesionist. E greu să lași din mână ceea ce nu ai posedat niciodată. Dar, în cele din urmă, îți vei salva viața, pierzând-o. Doar Dumnezeu poate umple locul acela gol, cu iubirea Sa și a poporului Său.

6. *Mergi mai departe.* Cel din urmă pas al jalei e legat de găsirea a ceea ce-ți dorești. „Caută și vei găsi." Dumnezeu ți-a pregătit o viață adevărată, care te așteaptă, cu condiția să fii dispus să renunți la viața ta cea veche. Însă nu poți schimba direcția navei decât dacă s-a pus în mișcare. Trebuie să devii activ și să începi să cauți binele pe care El l-a pregătit pentru tine.

Vei fi uimit de cât de multe lucruri se pot schimba în viața ta, atunci când începi, în sfârșit, să lași din mână ceea ce n-ai putea avea nicioda-

tă. Toate încercările tale de a păstra viața cea veche îți consumau multă energie și te făceau vulnerabil la multe abuzuri și mult control din partea celorlalți. A da drumul lucrurilor pe care le țineai strâns reprezintă calea către liniște. Jalea este cărarea de urmat.

Teama lăuntrică de mânie

Trei membri ai unei echipe de management dintr-o companie lucrau la un proiect de mare anvergură, împreună cu o altă companie. Pe parcursul negocierilor, președintele celeilalte companii s-a supărat foarte tare pe trio-ul nostru, pentru că ei nu s-au arătat dispuși să facă un lucru pe care el îl dorea.

Doi dintre cei trei parteneri au avut nopți de insomnie, s-au îngrijorat și nu-și mai puteau găsi locul, gândindu-se la eșuarea negocierilor; se întrebau ce vor face, oare, dacă președintele celeilalte companii nu-i va mai agrea. Într-un final, au convocat o întâlnire cu cel de-al treilea partener, pentru a elabora o strategie. Erau dispuși să-și schimbe toate planurile, pentru a-l potoli pe omul mânios. Când cei doi i-au povestit celui de-al treilea partener despre planurile lor de „a lăsa de la ei", el n-a făcut decât să se uite la ei și să le spună: „Care-i problema? S-a enervat. Ce altceva mai avem pe ordinea de zi?"

Au început cu toții să râdă, dându-și seama de cât de caraghioși erau. Se comportau ca niște copii în fața unui părinte mânios, ca și cum supraviețuirea lor psihologică ar fi depins de starea de fericire a acelui președinte.

Fiecare dintre cei doi parteneri care se temuseră de mânia omului aceluia provenea dintr-un cămin unde mânia fusese folosită pentru a-i controla pe cei din jur; cel de-al treilea partener nu fusese niciodată expus unei asemenea tactici. În consecință, acesta din urmă avea granițe solide. L-au ales pe el să se întâlnească cu președintele celeilalte companii. El l-a înfruntat pe omul respectiv, spunându-i că, dacă consideră că poate să treacă peste furia lui și dorește să lucreze în continuare cu ei, foarte bine. Dar dacă nu, ei aveau să apeleze la altă companie.

A fost o lecție bună. Primii doi îl priveau pe președinte din postura unui copil dependent. Se purtau ca și cum el ar fi fost singura persoană din lume pe care se puteau bizui și, prin urmare, mânia lui i-a înspăimântat. Cel de-al treilea bărbat a privit situația prin ochii unui adult și și-a

dat seama că, dacă omul acela nu reușea să se adune, ei puteau să meargă mai departe.

Pentru doi din cei trei parteneri, problema era de natură lăuntrică. Același om mânios a primit drept răspuns două reacții diferite. Primii doi s-au împotrivit ideii de a stabili limite; cel de-al treilea, nu. Factorul determinant se afla undeva în sufletul omului cu bune abilități privitoare la granițe, nu avea legătură cu omul mânios.

Dacă oamenii mânioși te pot face să-ți pierzi granițele, probabil că tu ai în minte o persoană furioasă de care încă te mai temi. Va trebui să rezolvi măcar o parte din durerea pe care ai resimțit-o în trecutul acela încărcat de mânie. O anume parte rănită, înspăimântată din tine trebuie scoasă la lumină și expusă vindecării lui Dumnezeu și a poporului Său. Trebuie ca iubirea să te ajute să dai drumul acelui părinte mânios și să-i înfrunți cu curaj pe adulții cu care intri în contact în prezent.

Iată pașii pe care trebuie să-i faci:

1. Înțelege că ai cu adevărat o problemă.
2. Du-te și stai de vorbă cu cineva despre paralizia ta. Nu vei reuși să rezolvi situația de unul singur.
3. În cadrul relațiilor de suport, descoperă sursa temerii tale și începe să identifici pe cine anume din mintea ta îl întruchipează acum omul mânios.
4. Discută, în toate detaliile, despre rănile și sentimentele tale cu privire la aceste chestiuni din trecut.
5. Exersează abilitățile de stabilire a granițelor, prezentate în această carte.
6. Nu trece pe pilot automat: nu renunța la granițele tale, luptându-te sau, dimpotrivă, abordând o atitudine pasivă. Lasă-ți timp și spațiu suficient pentru a putea răspunde. Dacă ai nevoie de distanțare fizică, acționează ca atare. Dar nu renunța la granițele proprii.
7. Când ești gata, răspunde. Rămâi fidel recomandărilor privind stăpânirea de sine. Menține-ți deciziile luate. Repetă doar ce ești dispus sau ce nu ești dispus să faci și lasă-i să se mânie. Spune-le că-ți pasă de ei; poți să-i întrebi și dacă i-ai putea ajuta în vreun fel. Dar „nu"-ul tău rămâne în picioare.

8. Regrupează-te. Stai de vorbă cu grupul tău de suport despre interacțiunea ce tocmai a avut loc și vezi dacă ai rămas ferm pe poziție, dacă ai pierdut teren sau ai avut o atitudine ofensivă. De multe ori, vei avea impresia c-ai fost rău, când de fapt n-ai fost, și s-ar putea să ai nevoie să te aducă cineva cu picioarele pe pământ. Sau poate că tu consideri că ți-ai păstrat granițele, când de fapt ai renunțat la totul, fără a primi nimic în schimb. Caută să obții un feedback.
9. Continuă să exersezi. Joacă roluri, ca intr-o piesă de teatru, continuă să aprofundezi și să-ți înțelegi trecutul și jelește-ți pierderile. Continuă să dobândești noi abilități acum, în prezent. După o vreme, te vei gândi: „Îmi amintesc de o perioadă când oamenii furioși mă puteau controla. Dar am rezolvat problemele din lăuntrul meu, care îngăduiau să se întâmple așa ceva. Ce bine e să fii liber!" Nu uita, Dumnezeu nu vrea ca oamenii mânioși să te controleze. Vrea ca El să fie stăpânul tău și să nu te împartă cu nimeni. Dumnezeu e de partea ta.

Teama de necunoscut

O altă împotrivire lăuntrică puternică față de stabilirea granițelor este teama de necunoscut. A fi controlat de cei din jur este un fel de închisoare sigură. Știi unde se găsesc toate celulele. După cum a spus o femeie la un moment dat: „Nu voiam să ies din iad. Știam numele tuturor străzilor de acolo!"

Este înfricoșător să stabilești granițe și să devii mai independent, deoarece faci astfel un pas în necunoscut. Biblia conține multe povestiri despre oameni chemați de Dumnezeu să iasă dintr-un mediu familiar și să plece către un tărâm necunoscut. Și El le promite că, dacă vor păși într-acolo prin credință și vor trăi în felul Său, îi va conduce spre o țară mai bună: „Prin credință Avraam, când a fost chemat să plece într-un loc pe care avea să-l ia ca moștenire, a ascultat și a plecat fără să știe unde se duce" (Ev. 11:8).

Schimbarea este terifiantă. Poate că te va liniști să afli că, dacă te temi, este foarte posibil să te afli pe drumul cel bun – drumul către schimbare și creștere. Un om de afaceri, cunoscut de-al meu, are obiceiul să spună că, dacă pe parcursul unei zile nu are un moment când să se simtă de-a drep-

tul îngrozit, înseamnă că nu și-a forțat limitele îndeajuns de mult. Omul de care vă vorbesc are mare succes în ceea ce face.

Granițele te separă de ceea ce ai cunoscut până atunci și de ceea ce nu-ți dorești. Îți deschid în față tot soiul de opțiuni. Renunțând la lucrurile vechi și familiare și aventurându-te în nou, vei fi cuprins de sentimente contradictorii.

Gândește-te o clipă la pașii noi și înspăimântători pe care a trebuit să-i faci în vederea formării granițelor și care ți-au deschis înainte lumi mai vaste și mai bune. Când erai doar un copilaș de doi ani, te-ai îndepărtat de mami și de tati, pentru a explora lumea. Pe la șase-șapte ani, ai plecat de acasă pentru a merge la școală, acest lucru deschizându-ți oportunități de a socializa și a învăța. În adolescență, te-ai îndepărtat și mai mult de părinți, pe măsură ce ți-ai format noi competențe și posibilități. Proaspăt absolvent de liceu, ai plecat la facultate sau ți-ai găsit un loc de muncă și ai învățat să trăiești pe cont propriu.

Acești pași sunt într-adevăr înfricoșători. Însă, pe lângă teama resimțită, ți-ai lărgit hotarele spre noi înălțimi, noi posibilități și spre o nouă înțelegere despre Dumnezeu, despre tine însuți și despre lumea dimprejur. În aceasta constau deci cele două fațete ale granițelor. Se prea poate să pierzi ceva, însă câștigi o nouă viață, plină de pace și autocontrol.

Iată câteva idei care ți-ar putea fi de folos:

1. *Roagă-te.* Nu există niciun antidot mai bun pentru anxietatea cu privire la viitor decât credința, nădejdea și cunoașterea Celui care ne iubește. Rugăciunea ne pune în legătură cu Cel în care ne găsim siguranța. Sprijină-te pe Dumnezeu și cere-I să-ți călăuzească pașii pe mai departe.

2. *Citește Biblia.* Dumnezeu ne spune în repetate rânduri, în Biblie, că El ține în mâini viitorul nostru și ne promite să ne călăuzească. Biblia este plină de istorisiri despre cum Dumnezeu S-a dovedit credincios față de alții și i-a condus prin necunoscut. Când eram student și mă confruntam cu incertitudini privitoare la viitor, versetul meu favorit era următorul: „Încrede-te în Domnul din toată inima ta și nu te bizui pe înțelepciunea ta! Recunoaște-L în toate căile tale, și El îți va netezi cărările" (Prov. 3:5–6).

Memorarea Scripturii îți va aduce alinare când te vei fi pus față în față cu necunoscutul. Te va ajuta să-ți amintești că Dumnezeu este demn de încredere.

3. *Dezvoltă-ți darurile.* Granițele te ajută să funcționezi independent. Însă nu ne putem bucura de independența dobândită, dacă nu ne dezvoltăm abilitățile și competențele. Fă cursuri suplimentare. Capătă informații. Apelează la un consilier. Capătă calificări și pregătire suplimentară. Și exersează, exersează, exersează! Pe măsură ce abilitățile tale se vor perfecționa tot mai mult, te vei teme tot mai puțin de viitor.

4. *Sprijină-te pe grupul tău de suport.* După cum copilul care învață despre granițe trebuie ca, din când în când, să privească înapoi și să se reconecteze la mama sa, pentru a-și face „plinul", tot așa trebuie să procedeze și adulții. Ai nevoie de grupul tău de suport, care să te ajute și să te mângâie pe parcursul schimbărilor prin care treci. Bizuie-te pe ei, capătă putere de la ei. „Mai bine doi decât unul, căci iau o plată cu atât mai bună pentru munca lor. Căci, dacă se întâmplă să cadă, se ridică unul pe altul" (Ecl. 4: 9–10). Amintiți-vă următorul fapt: când ucenicii erau pe punctul de a se îmbarca în călătoria spre necunoscut, Isus S-a rugat pentru unitatea, pentru identitatea lor și pentru dragostea lor unul pentru altul și pentru Dumnezeu (Ioan 17).

5. *Învață din mărturia altora.* Cercetările și experiența au arătat că este foarte bine să te întâlnești cu alte persoane care se frământă, se luptă și care au trecut și ele prin ceea ce ai trecut tu. Este vorba aici de mai mult decât susținere. Înseamnă să ți se dea posibilitatea de a asculta poveștile oamenilor care au trecut deja prin ce treci tu, care au fost speriați, dar care pot depune mărturie că poți ajunge cu bine la capăt. Ia aminte la povestea încercărilor lor, la cum s-au simțit în papucii tăi și la felul cum Dumnezeu S-a dovedit credincios față de ei (2 Cor. 1:4).

6. *Ai încredere în capacitatea ta de a învăța.* Din tot ce faci în clipa de față, nu este niciun lucru pe care să nu fi fost nevoit să-l înveți. Cândva, acțiunile pe care le poți face acum, îți păreau

necunoscute și înspăimântătoare. Aceasta este natura vieții. Important este însă să ții minte următorul lucru: *poți să înveți.* Odată ce realizezi faptul că ai capacitatea de a învăța lucruri noi și de a face față situațiilor neobișnuite, încetezi să te mai temi de viitor. Persoanele care se confruntă cu o frică puternică de necunoscut simt nevoia imperioasă de a „ști totul" dinainte, dar nimeni nu știe exact cum să facă ceva, înainte de a o face. O fac și învață. Unii au încredere în capacitatea lor de a învăța, alții, nu. Dacă poți începe *să înveți că poți să înveți*, necunoscutele din viitor îți vor apărea într-o cu totul altă lumină.

Multe persoane deprimate suferă de ceea ce se numește sindromul „neajutorării învățate" – constând în aceea că au fost învățați că, orice ar face, acțiunea lor nu va avea niciun efect asupra rezultatului final. Multe familii disfuncționale, prinse în cicluri distructive, întipăresc această concepție în mintea copiilor lor. Dar când crești și vezi și alte opțiuni care au puterea de a schimba situația, nu trebuie să mai rămâi blocat în acea neajutorare pe care ai deprins-o acasă. Poți învăța tipare noi de funcționare și de relaționare; aceasta este esența puterii personale pe care Dumnezeu vrea s-o dețiii.

7. *Revizuiește despărțirile din trecut.* De multe ori, atunci când trebuie să faci o schimbare sau să treci printr-o pierdere, descoperi că teama sau tristețea pe care o resimți pare mai adâncă decât impune situația. S-ar putea ca unele dintre aceste emoții intensificate să-și aibă originea în unele despărțiri din trecut sau în amintiri despre alte episoade de schimbare.

Dacă în trecut te-ai confruntat cu pierderi grave, cum ar fi pierderea prietenilor din cauza schimbării frecvente a domiciliului, se poate ca acum să te racordezi la acele chestiuni din trecut ce au rămas nerezolvate.

Ai grijă să găsești un om înzestrat cu înțelepciune și încearcă să vezi dacă nu cumva teama și durerea pe care le simți atunci când ești pus față în față cu prezentul își trag rădăcinile într-o chestiune nerezolvată din trecut. Aceasta te va ajuta să capeți o perspectivă corectă asupra a ceea ce simți și asupra

percepțiilor tale. Poate că încă vezi lumea prin ochii unui puști de șase ani, în loc de cei ai adultului de treizeci și cinci de ani care ai devenit. Revizuiește trecutul și nu-i permite să devină viitor.

8. *Structurează.* Pentru mulți, schimbările aduse de viață sunt de nesuportat, din cauză că atrag după sine pierderea structurii. Făcând astfel de schimbări, ne pierdem adesea atât structura interioară, cât și pe cea exterioară. Lucrurile din lăuntrul nostru pe care obișnuiam să ne bizuim nu mai sunt acolo, iar persoanele, locurile și agenda care ne făceau să ne simțim în siguranță, la exterior, au dispărut. Iar asta ne poate duce într-o stare de haos.

   În perioadele de reorganizare de felul acesta, ne va fi de ajutor crearea atât a unei structuri interioare, cât și a uneia exterioare. Structura lăuntrică va lua naștere din stabilirea unor granițe, urmând pașii descriși în cartea de față. În plus, dobândirea unor noi valori și convingeri, deprinderea unor noi principii și învățături spirituale, crearea unei noi discipline, elaborarea unor noi planuri și respectarea lor și găsirea altor persoane care să-ți asculte durerea – toate acestea contribuie la construirea unei structuri. Însă, în timp ce faci toate cele de mai sus, s-ar putea să ai nevoie și de o structură exterioară rezistentă.

   Stabilește o anumită oră, în fiecare zi, când să-l suni pe un prieten, programează-ți întâlniri săptămânale cu grupul tău de suport sau alătură-te unui grup de studiu biblic regulat sau unui grup de suport bazat pe terapia în cei doisprezece pași. S-ar putea ca în perioadele haotice să ai nevoie de o structură, în jurul căreia să aranjezi schimbările recente din viața ta. Pe măsură ce crești și schimbarea se dovedește a nu fi copleșitoare, poți începe să renunți la o parte din această structură.

9. *Amintește-ți de ceea ce a făcut Dumnezeu.* Biblia este bogată în situații când Dumnezeu îi reamintește poporului Său lucrurile pe care El le-a înfăptuit în trecut, pentru a-i da credință în ce privește viitorul. Speranța își trage rădăcinile din amintiri. Ne amintim că am primit ajutor cândva în trecut, iar

faptul acesta ne dă nădejde pentru viitor. Unii oameni se simt atât de neajutorați din cauză că nu au nicio amintire a unor situații din trecut când să fi fost ajutați.

Adu-ți aminte ce a făcut Dumnezeu și cine este El. Dacă ești creștin de multă vreme, uită-te înapoi la viața ta și amintește-ți cum a intervenit El, amintește-ți situațiile din care te-a izbăvit și modul cum de multe ori te-a scos din încurcătură. Ascultă-i pe cei de lângă tine. Amintește-ți de harul pe care ni l-a arătat în Fiul Său. El n-a făcut acest lucru în zadar: l-a făcut pentru răscumpărarea și viitorul nostru.

Dacă Dumnezeu te-a dezamăgit sau dacă ți se pare că n-a făcut niciodată ceva pentru tine, dă-I voie să înceapă acum. De multe ori Dumnezeu a îngăduit să se petreacă lucruri înfrozitoare, o perioadă îndelungată de timp, înainte de a-Și izbăvi poporul. Noi nu știm când are de gând Dumnezeu să acționeze, însă, dacă ți-ai început deja procesul de recuperare, El mișcă deja lucrurile în viața ta. Vremea izbăvirii tale este aproape. Ține-te tare și dă-I voie lui Dumnezeu să facă pentru tine ceea ce a făcut pentru atâția alții: „Să nu vă părăsiți, dar, încrederea voastră, pe care o așteaptă o mare răsplătire! Căci aveți nevoie de răbdare, ca, după ce ați împlinit voia lui Dumnezeu, să puteți căpăta ce v-a fost făgăduit" (Ev. 10:35–36).

Neiertarea

„A greși e omenește, a ierta este divin." Iar a nu ierta e cel mai prostesc lucru pe care-l putem face.

Iertarea e un lucru foarte dificil. Ea înseamnă să renunți la ceea ce-ți „datorează" cineva. Iertarea este eliberare de trecut; este eliberare de persoana abuzivă care te-a rănit.

Biblia compară iertarea cuiva cu eliberarea lui de o datorie, din punct de vedere legal. Când cineva se îndatorează față de tine, când îți încalcă proprietatea personală, are loc o „îndatorare" cât se poate de reală. În „catastifele" sufletului tău, ai evidența contabilă privitoare la cine, ce îți datorează. Mama ta te-a controlat și acum are datoria de a îndrepta lucrurile. Tatăl tău te-a dominat și are o datorie față de tine de a îndrepta lucrurile. Dacă trăiești „sub lege", ești motivat să recuperezi aceste datorii.

Tentativele de recuperare a datoriilor pot îmbrăca multe forme. S-ar putea să încerci să le fii pe plac, ca să-i ajuți să achite ce-ți datorează. Ți se pare că dacă mai faci ceva pentru ei, măcar puțin, ei își vor achita nota de plată și-ți vor dărui iubirea pe care ți-o datorează. Sau te gândești că, dacă-i confrunți îndeajuns de serios, își vor da seama de greșeala pe care au făcut-o și vor îndrepta lucrurile. Sau ai impresia că dacă convingi suficient de mulți oameni cât de tare ți-a ajuns cuțitul la os și cât de răi erau părinții tăi, faptul aceasta va regla cumva conturile. Sau poate îți „versi necazul" pe altcineva, repetând față de altul – sau chiar față de persoanele în cauză – păcatul comis asupra ta, pentru a echilibra balanța. Sau continui să încerci să-i convingi de cât de răi sunt. Te gândești că, dacă ar înțelege situația, lucrurile s-ar îmbunătăți cât de cât. S-ar achita de datorie.

Nu e greșit să vrei ca lucrurile să se rezolve. Problema e că lucrurile se vor rezolva într-un singur fel: prin har și iertare. Principiul ochi pentru ochi și dinte pentru dinte nu funcționează. Odată ce l-ai făcut, răul nu mai poate fi niciodată des-făcut. Dar poate fi iertat și făcut astfel inofensiv..

A ierta înseamnă a șterge datoria. A o lăsa din mână. A rupe creanța. Înseamnă ca în dreptul datoriilor să scrii „anulate". „A șters zapisul cu poruncile lui, care stătea împotriva noastră și ne era potrivnic, și l-a nimicit, pironindu-l pe cruce" (Col. 2:14)

A ierta înseamnă că niciodată nu vom mai primi de la persoana în cauză ceea ce ni se datora. Iată partea care nu ne place, pentru că presupune jale, durerea după ceea ce nu va mai fi: trecutul nu se va schimba.

Pentru unii, ar putea însemna jelirea copilăriei de care n-au avut parte. Pentru alții, ar putea însemna altceva, însă a te ține cu dinții de cererea ta echivalează cu rămânerea într-o stare de neiertare și acesta este cel mai distructiv lucru pe care ni-l putem face nouă înșine.

Avertisment: *iertarea nu este același lucru cu permiterea altor abuzuri.* Iertarea are de-a face cu trecutul. Împăcarea și granițele au de-a face cu viitorul. Limitele îmi străjuiesc proprietatea, până când persoana în cauză s-a pocăit și până când pot avea din nou încredere în ea și s-o primesc în vizită. Iar dacă păcătuiește, o voi ierta din nou, de șaptezeci de ori câte șapte. Însă vreau să trăiesc în preajma unor oameni care îmi înșeală așteptările, dar o fac pe față, decât în preajma unor oameni care neagă, în mod necinstit, că m-au rănit și n-au nicio intenție să se schimbe. Acest lucru ar fi distructiv atât pentru mine, cât și pentru ei. Dacă își asumă păcatul, oamenii învață, în felul acesta, prin propriile eșecuri. Iar noi putem

supraviețui problemei. Ei vor să fie mai buni, iar iertarea îi va ajuta. Însă dacă cineva își neagă starea sau doar spune de formă că se va comporta mai frumos, fără a încerca însă să facă vreo schimbare sau să ceară ajutor, atunci trebuie să-mi mențin granițele, chiar dacă l-am iertat.

Iertarea îmi dăruiește granițe, pentru că mă scapă din cârligul persoanei care-mi face rău; după care pot să mă port cu responsabilitate și înțelepciune. Dacă nu iert, mă aflu tot într-o relație distructivă cu acel om.

Capătă har de la Dumnezeu și nu te mai ține cu dinții de datoriile pe care alții le au față de tine. Nu tot căuta punctul slab al celuilalt. Renunță și du-te să primești ceea ce ai nevoie de la Dumnezeu și de la oameni care pot dărui. Este o viață mai bună. Neiertarea distruge granițele. Iertarea le creează, pentru că înlătură de pe proprietatea ta datoriile dăunătoare.

Și un ultim lucru, care nu trebuie uitat: iertarea nu înseamnă negare. Trebuie să numești exact păcatul săvârșit împotriva ta, pentru a putea să-l ierți. Dumnezeu nu a negat ceea ce I-am făcut noi. Ci a lucrat totuși. Le-a spus pe nume. Și-a exprimat sentimentele față de ce I-am făcut. A strigat și S-a mâniat. După care le-a dat drumul din mână. Și a făcut-o în contextul relației. În Treime, El n-a fost niciodată singur. Du-te și fă la fel. Și ferește-te de împotrivire, care va vrea să rămâi în trecut, încercând să încasezi ceva ce nu va exista niciodată.

Concentrarea atenției spre exterior

Oamenii au tendința să caute cauza problemei undeva în afara lor. Această perspectivă exterioară te menține în starea de victimă. Îți dă de înțeles că nu vei fi bine, până când altcineva nu se schimbă. Aceasta este esența reproșurilor neputincioase. Te pot pune într-o poziție de superioritate morală față de persoana respectivă (doar în mintea ta, niciodată și în realitate), dar nu vor rezolva niciodată problema.

Înfruntă ferm împotrivirea față de ideea de a te considera cel care trebuie să se schimbe. Este extrem de important să te înfrunți pe tine însuți, căci acesta este începutul granițelor. Responsabilitatea începe odată cu concentrarea interioară asupra mărturisirii și pocăinței. Trebuie să mărturisești adevărul despre faptul că mențiii lipsa ta de granițe și să te întorci de la căile pe care le urmezi. Trebuie să te analizezi pe tine însuți și să te lupți cu acea împotrivire interioară, care vrea ca problema să-și aibă cauza undeva în afara ta.

Vinovăția

Vinovăția este o emoție complicată, deoarece nu este un sentiment în adevăratul sens al cuvântului, cum sunt tristețea, mânia sau teama. Ea este o stare de condamnare lăuntrică. Natura punitivă a conștiinței noastre căzute ne spune: „Ești rău." Este starea pentru care a murit Isus, pentru a ne aduce într-o stare de „necondamnare". Din perspectivă biblică, este vorba de un aspect legal, nu emoțional.

Scriptura ne învață că trebuie să ieșim de sub spectrul condamnării și că nu ar trebui ca vinovăția să fie un factor motivator, care să ne dirijeze comportamentul. Motivația noastră ar trebui să fie iubirea, iar emoția care se naște din iubire, atunci când dăm greș, este „întristarea după voia lui Dumnezeu" (2 Cor. 7:10). Acest concept este pus în antiteză cu „întristarea lumii", care este vinovăția și care „aduce moartea".

Această vinovăție își are originea mai cu seamă în felul în care am fost educați, la începuturile procesului nostru de socializare. Prin urmare, sentimentele noastre de vinovăție nu sunt infailibile. Își pot face apariția atunci când n-am greșit cu absolut nimic, însă am încălcat un standard lăuntric, pe care l-am deprins de la alții. Trebuie să fim atenți când e vorba să dăm ascultare sentimentelor de vinovăție și să le lăsăm pe ele să ne spună dacă am greșit ceva, pentru că deseori, *sentimentele de vinovăție sunt ele însele greșite.* Mai mult decât atât, sentimentele de vinovăție oricum nu sunt un bun factor motivator. Este greu să iubești, atunci când te afli în postura condamnatului. Trebuie să nu ne simțim condamnați, ca să putem simți acea „întristare după voia lui Dumnezeu", care privește la rana pe care am provocat-o altcuiva, și nu la cât de „răi" suntem noi înșine. Vinovăția deformează realitatea, ne îndepărtează de adevăr și ne împiedică să facem ce e mai bine pentru cealaltă persoană.

Acest lucru este adevărat îndeosebi în ce privește granițele. Pe parcursul cărții acesteia am văzut în repetate rânduri că Biblia ne sfătuiește să avem granițe bune, să suferim consecințele, să stabilim limite, să creștem și să ne separăm de familia de proveniență și să spunem „nu". Când facem toate cele de mai sus, facem ce trebuie. Granițele acestea reprezintă acțiuni pline de iubire, pe care ar trebui să le întreprindem. Chiar dacă sunt dureroase, le sunt de folos altora.

Dar conștiința noastră căzută ne poate spune că atunci când stabilim granițe, suntem de fapt răi sau facem un lucru rău. De multe ori, persoa-

nele în raport cu care stabilim granițele vor face diferite afirmații care întăresc afirmațiile conștiinței noastre vinovate. Dacă ai fost crescut într-o familie care susținea, implicit sau explicit, că granițele sunt ceva rău, știi exact despre ce vorbesc. Când răspunzi „nu" unei solicitări, te simți vinovat. Când nu îngădui cuiva să profite de tine, te simți vinovat. Când te separi de familie, ca să-ți creezi o viață proprie, te simți vinovat. Dacă nu salvezi pe cineva care s-a dovedit iresponsabil, te simți vinovat. Și lista poate merge mai departe.

Vinovăția te va împiedica să faci ce este drept și te va menține împotmolit. Mulți oameni nu au granițe bune pentru că se tem să acționeze în neascultare față de părintele lăuntric, din mintea lor. Există o serie de pași pe care îi poți face pentru a evita sentimentul de vinovăție, însă trebuie să începi prin înțelegerea clară a unui lucru, și anume: vinovăția aceasta este problema ta. Multe persoane lipsite de granițe se plâng: „Cutare mă face să mă simt vinovat atunci când îi spun «nu»", ca și cum omul respectiv ar avea ceva putere asupra lor. Această presupunere neîntemeiată provine din copilărie, când părinții păreau atât de puternici!

Nimeni nu are puterea de a „te face să te simți vinovat". Parte din tine este de acord cu mesajul primit, pentru că se racordează la mesajele părintești întipărite adânc în aria emoțională a creierului tău. Iar asta este problema ta; se află între hotarele proprietății tale și trebuie să dobândești controlul asupra ei. Trebuie să înțelegi că, dacă te lași manipulat, problema e a ta și doar tu o poți stăpâni

1. Asumă-ți sentimentul de vinovăție.
2. Apelează la sistemul tău de suport.
3. Începe să analizezi de unde provin mesajele încărcate de vinovăție.
4. Conștientizează-ți mânia.
5. Iartă-l pe cel care te-a controlat.
6. Stabilește granițe, în situații exersate cu prietenii care te susțin, după care, treptat, stabilește granițe și în situații mai complicate. Asta te va ajuta să capeți mai multă tărie și totodată să dobândești acele „voci" încurajatoare, de care ai nevoie pentru a-ți revizui conștiința.

7. Capătă noi informații, de folos conștiinței tale. Aici intervine citirea cărților de genul acesteia și a ceea ce Dumnezeu are de spus despre granițele tale; aceste surse îți vor oferi informații noi, care vor deveni structura de ghidaj din mintea ta, înlocuind vechile voci. Învățarea căilor lui Dumnezeu îți poate însănătoși sufletul și-ți poate face inima să tresalte de bucurie, în loc să simți acea vinovăție de sorginte parentală, care te ține sub control.
8. Procură-ți ceva sentimente de vinovăție. Știu că poate sună caraghios, dar va trebui să nu dai ascultare părintelui din conștiința ta, dacă vrei să te însănătoșești. Va trebui să faci unele lucruri care sunt bune, dar îți vor induce un sentiment de vinovăție. Nu mai lăsa vinovăția să te stăpânească! Stabilește granițele, apoi alătură-te noilor tăi susținători și lasă-i pe ei să te ajute în ce privește vinovăția.
9. Rămâi în grupul tău de suport. Vinovăția nu poate fi înlăturată prin simpla reeducare a minții. Ai nevoie de noi legături, pentru a interioriza vocile nou-apărute în capul tău.
10. Nu fi surprins dacă simți mâhnire. Va fi un proces trist, dar dă-le voie altora să te iubească, în timp ce-l parcurgi. Cei ce plâng, pot fi mângâiați.

Teama de abandon: când iei atitudine în gol

Dacă vă amintiți secțiunea despre dezvoltare din capitolul 4, granițele vin după atașament. Astfel a conceput Dumnezeu procesul de învățare. Bebelușii trebuie mai întâi să se simtă în siguranță și abia apoi pot învăța despre granițe, pentru ca deprinderea autonomiei să nu fie înspăimântătoare, ci inedită și captivantă. Copiii care și-au format legături bune încep în mod natural să stabilească granițe și să pună distanță între ei și cei din jur. Au înlăuntru îndeajuns de multă iubire ca să-și poată asuma riscul de a stabili granițe și de a căpăta independență.

Dar dacă nu beneficiezi de un atașament sigur, stabilirea granițelor este un proces mult prea înfricoșător. Mulți oameni rămân în relații distructive pentru că se tem că vor fi abandonați. Se tem că, dacă iau atitudine și-și apără cauza, vor rămâne cu totul singuri pe lume. Și preferă să

nu aibă nicio graniță, dar să aibă oarecare legături cu cei din jur, decât să aibă granițe, dar să fie singuri.

Granițele nu se construiesc într-un soi de vid. Ele trebuie consolidate, sprijinite printr-un atașament puternic față de oameni de nădejde – dacă nu, se vor prăbuși. Dacă ai un grup de suport bun, spre care să te îndrepți după ce ai stabilit granițe față de o persoană pe care o iubești, nu vei fi singur.

Să ai „rădăcina și temelia" pusă în dragoste, în trupul lui Hristos și în Dumnezeu – iată care va fi combustibilul care-ți va facilita dezvoltarea și de care ai nevoie pentru a-ți asuma riscul stabilirii unor granițe. Deseori, oamenii oscilează între complianță și izolare. Niciuna dintre ele nu este sănătoasă, nici nu poate fi un suport, pe termen lung.

În cadrul programului nostru din spital, am întâlnit de nenumărate ori persoane prinse în tipare distructive, care nu aveau puterea de a stabili limite, deoarece efortul lor se desfășura într-un vid. În repetate rânduri aceștia afirmă că susținerea și înțelegerea de care au beneficiat în cadrul programului au constituit energia datorită căreia au reușit să facă acele lucruri dificile pe care anterior nu fuseseră în stare să le facă.

Dacă era ușor, ai fi făcut-o deja

Capitolul acesta este despre necazuri, despre acel gen de necazuri împotriva cărora ne avertizează Isus. „În lume veți avea necazuri; dar îndrăzniți, Eu am biruit lumea" (Ioan 16:33). Când începi să faci lucrurile în felul lui Isus, vei da de necazuri – atât din afară, *cât și* din interiorul tău. Lumea, Diavolul și până și firea ta ți se vor împotrivi și vor exercita presiuni asupra ta, împingându-te să acționezi într-un mod greșit.

Însă atitudinea greșită aici ar fi să nu faci nimic. Va fi greu să faci lucrurile așa cum trebuie, însă Isus ne-a avertizat că astfel se va întâmpla. „Îngustă este calea care duce la viață" (Mat. 7:14). Pentru a-ți face o identitate după voia lui Dumnezeu e nevoie de mult curaj și de multă muncă. Și de multe bătălii.

Faptul că întâmpini rezistență este un semn bun, care-ți arată că faci ceea ce trebuie. Și va merita. Adu-ți aminte de mesajul limpede al Scripturii: atunci când te lovești de împotriviri, stăruința în lucrul tău, până la sfârșit, îți va aduce o mare răsplată „pentru că veți dobândi, ca sfârșit al credinței voastre, mântuirea sufletelor voastre" (1 Pet. 1:9). După cum

spune și Iacov: „Frații mei, să priviți ca o mare bucurie când treceți prin felurite încercări, ca unii care știți că încercarea credinței voastre lucrează răbdare. Dar răbdarea trebuie să-și facă desăvârșit lucrarea, ca să fiți desăvârșiți, întregi și să nu duceți lipsă de nimic" (Iac. 1:2–4).

Împotrivirile vor veni, fără nicio îndoială. Îți garantez eu. Dacă n-ar fi venit și până acum, de multă vreme ți-ai fi stabilit granițele. Dar când vor veni, privește-le dintr-o perspectivă biblică. Ele fac parte dintr-o vastă istorie a unor frați și surori de-ale tale – oameni care au înfruntat multe încercări, avântându-se pe drumul credinței, în căutarea unui tărâm mai bun. Călătoria aceasta este întotdeauna presărată atât cu necazuri, cât și cu promisiunile Păstorului nostru, că ne va purta pe brațe până la capăt, dacă ne facem și noi partea. Curaj, pornește la drum!

15

CUM SĂ-ȚI EVALUEZI SUCCESUL ÎN DOMENIUL GRANIȚELOR

JEAN STĂTEA LA MASA DIN BUCĂTĂRIE, cu o ceașcă de ceai în mână, uluită. Era o senzație stranie, neobișnuită, însă plăcută. Gândurile îi zburară la întâmplările acelei dimineți.

Fiul ei de opt ani, Bryan, își începuse ziua cu obișnuitele lui fițe și tertipuri de trezire. Îmbufnat și prost dispus, se îndreptase către masa pe care era pregătit micul dejun, anunțând pe drum: „Nu mă duc la școală – și nimeni nu mă poate obliga!"

În mod normal, Jean fie ar fi încercat să-l convingă pe Bryan să meargă la școală, fie ar fi văzut roșu înainte ochilor și ar fi izbucnit, plină de frustrare. Însă în dimineața aceasta, lucrurile se petrecură altfel. Jean spusese doar atât: „Ai dreptate, scumpule. Nimeni nu te poate forța să mergi

la școală. Asta trebuie să fie alegerea ta. Dar dacă alegi să nu te duci la școală, să știi că *alegi de fapt* să stai toată ziua în camera ta, fără să ai voie la televizor. Însă asta va trebui să decizi tu singur, așa cum ai făcut și săptămâna trecută."

Bryan se opri din tam-tamul său. Se gândea la ziua când mama îl făcuse să rămână în camera lui și să piardă cina, pentru că refuzase să pună tacâmurile pe masă. Într-un final, i-a răspuns: „Păi atunci, mă duc – dar nu trebuie să-mi și placă!"

„Categoric", consimți Jean. „Nu ești obligat să-ți placă o grămadă de lucruri, cum ar fi școala. Dar sunt convinsă că ai făcut o alegere bună." Și l-a ajutat pe Bryan să-și pună geaca, după care l-a urmărit cu privirea, în timp ce se îndrepta spre mașina care aștepta să-l ducă la școală.

Nu trecuseră nici zece minute de la această întâmplare și Jean primi un telefon de la soțul ei, Jerry, care plecase la serviciu mai devreme. „Iubito, îi spusese el, tocmai am aflat că am o întâlnire după serviciu. Știu că ultima dată când am ajuns mai târziu acasă și am ratat cina, n-am mai găsit nimic de mâncare. Crezi că ai putea să-mi păstrezi și mie ceva, de data asta?"

Jean râse. „Data trecută nici măcar nu m-ai sunat să-mi spui că întârzii. Mă bucur că-mi spui dinainte. Atunci am să le dau de mâncare copiilor, iar noi doi vom mânca împreună, mai târziu."

Fiul meu ajunge la timp la școală, în ciuda atitudinii lui cârcotașe. Soțul mă sună să mă pună la curent cu schimbările intervenite în programul lui. Oare visez, Doamne?

Jean nu visa. Pentru prima dată în viață, afla care e răsplata culeasă de pe urma stabilirii și menținerii unor granițe clare în viața sa. Investise în aceste acțiuni ale ei multă muncă asiduă și-și asumase multe riscuri. Însă meritase. Se ridică de la masă și începu să se pregătească pentru serviciu.

Jean primise dovezi reale, concrete, că lucrarea ei de fixare a granițelor aducea roade în viața sa. Lucrurile mergeau altfel. Cum a reușit însă să ajungă din punctul A (lipsa de granițe) în punctul B (granițe mature)? Putem măsura gradul de dezvoltare a granițelor?

Da. Schimbări specifice, sistematice, vestesc apariția granițelor mature. Este bine să fim conștienți de ele. Cei unsprezece pași prezentați mai jos îți permit să-ți măsori creșterea – să vezi unde te afli acum, în procesul acesta de formare. Folosește acest capitol ca pe un ghid către următorul pas în creștere.

PASUL NR. 1: RESENTIMENTELE – SEMNALUL NOSTRU TIMPURIU DE ALARMĂ

Niciodată până acum Randy nu se simțise iritat de împunsăturile sarcastice ale celui mai bun prieten al său, Will. Resentimentele erau o senzație nouă pentru el. Întotdeauna îi fusese ușor să fie calul de bătaie al glumelor. „Randy cel bun la suflet" le încasa pe toate fără să crâcnească.

Însă când Will se apropiase de el, la biserică, și-i spusese, în fața câtorva martori: „Ai început să-ți cumperi haine mai mici sau te-ai îngrășat?", Randy n-a trecut peste asta cu un zâmbet. Nu i-a spus nimic prietenului său, însă remarca aceea a rămas prinsă undeva în lăuntrul său. Se simțea jenat și rănit. Nu putea să se scape de ea, așa cum făcuse atâția ani.

Lucrurile astea nu m-au afectat niciodată până acum, se gândea Randy în sinea sa. *De ce mă afectează de data asta? Poate că devin prea sensibil.*

Unul dintre primele semne care arată că începi să-ți formezi granițe este reprezentat de resentimentele, frustrarea sau mânia, ca răspuns la încălcările subtile sau mai puțin subtile ale vieții tale. După cum radarul semnalizează apropierea unei rachete inamice, tot așa și mânia ta te poate alerta, făcându-te atent la încălcarea unor granițe în viața ta.

Randy provenea dintr-o familie care evita, în mare măsură, conflictele și discuțiile în contradictoriu. Disputele erau înlocuite de complianță. Când Randy avea vreo treizeci de ani, a apelat la psihoterapie, pentru rezolvarea unei tulburări de alimentație de care suferea de multă vreme. Spre surprinderea sa, în loc să aducă în discuție dieta sau un plan de exerciții fizice, terapeutul îl întrebase cum obișnuia el să reacționeze față de oamenii din jurul său care doreau să-l controleze.

La început, lui Randy nu-i venise în gând nicio astfel de persoană. Însă, după ce a meditat la întrebare cu mai multă atenție, s-a gândit la Will. Will șicanându-l pe Randy. Will umilindu-l pe Randy în fața prietenilor. Will considerând că Randy e mereu la dispoziția lui. Will profitând de Randy.

Amintirile acestea nu erau niște simple imagini mentale, ci purtau în ele suferință, mânie și resentimente. Ele erau semințele granițelor în viața lui Randy.

Oamenii care nu se pot înfuria atunci când limitele le sunt violate, când sunt manipulați sau controlați, au un handicap cât se poate de real. Niciun „beculeț de alarmă" nu-i atenționează cu privire la problemele lor

cu granițele. Acest beculeț – dacă funcționează corespunzător – ar trebui să se aprindă instantaneu, atunci când ești atacat. Biblia descrie mânia folosind termeni asociați de obicei cu căldura: „Atunci mânia Domnului s-a aprins împotriva lui Moise" (Ex. 4:14, NTR). „De aceea S-a aprins Domnul de mânie împotriva acestei țări" (Deut. 29:27). Mânia este asemenea unui foc ce se înalță văzând cu ochii în inima ta, anunțându-te că există o problemă cu care trebuie să te confrunți.

În general, incapacitatea noastră de a ne înfuria este un semn al faptului că ne temem de separarea ce ia naștere odată cu rostirea adevărului. Ne temem că, dacă spunem adevărul, dacă spunem cât de nefericiți suntem în relația cu o anume persoană, relația aceea va avea de suferit. Însă dacă recunoaștem că adevărul ne este mereu prieten, ne îngăduim, de multe ori, să fim mânioși.

Prin urmare, înainte de a spune ceva prin care să-l confrunți pe celălalt și înainte chiar de a stabili acea primă graniță, cercetează-ți inima. Întreabă-te: „Am primit permisiunea să mă simt mânios când sunt controlat de cei din jur? Îmi dau seama că limitele îmi sunt violate? Pot s-aud acel semnal timpuriu de alarmă?" Dacă răspunsul este „da", te afli pe drumul bun. Dacă nu, atunci acesta este un moment bun pentru a te strădui să găsești un loc sigur, unde să poți rosti adevărul. Pe măsură ce devii din ce în ce mai capabil de sinceritate cu privire la diferențe și dezacorduri, vei fi în stare, într-o tot mai mare măsură, să-i îngădui mâniei tale să te ajute.

PASUL NR. 2: SCHIMBAREA GUSTURILOR – DEVII ATRAS DE CEI CARE IUBESC GRANIȚELE

Trecuseră deja douăsprezece luni de când Tammy și Scott începuseră să meargă la o altă biserică. Iar acum reflectau asupra celor întâmplate în ultimul an.

Frecventaseră fosta biserică încă de când se căsătoriseră, cu câțiva ani în urmă. Era o comunitate activă, călăuzită de doctrine corecte. Dar singura problemă ce nu dispărea cu nici un chip era atitudinea membrilor față de participarea la activitățile bisericii. Puneau mare preț pe prezența enoriașilor bisericii la absolut toate întâlnirile, de la repetițiile de cor, până la serviciile de seară și studiile biblice săptămânale.

Când Scott și Tammy au fost nevoiți să absenteze de la câteva întâlniri, s-au ivit ceva conflicte. Cei doi își aminteau de seara când niște vechi prieteni, care locuiau în alt oraș, veniseră în vizită la ei. Tammy o sunase pe Janice, lidera grupului ei de studiu biblic, pentru a-i spune că vor lipsi la întâlnirea din seara aceea.

„Cred că aici e o problemă de dedicare, de angajament, Tammy", îi răspunse Janice. „Dacă noi am însemna ceva pentru tine, ai fi aici. Dar fă ce ai de făcut."

Tammy se înfuriase – și o duru. Janice o făcuse să roșească de rușine, pentru că voise să petreacă o seară cu prietenii săi. Tocmai această incapacitate a grupului ei de a înțelege cuvântul „nu" îi împinsese ulterior să se mute la altă biserică.

Acum, un an mai târziu, ea și cu Scott erau mulțumiți de decizia luată. Deși și actuala lor comunitate era conservatoare și activă, punând accentul pe multă implicare, cei de aici nu deveneau critici sau moralizatori atunci când, dintr-un motiv sau altul, membrii aveau nevoie de ceva timp de respiro.

„Ce zici? Uite și tu ce diferență!" i-a spus odată Scott lui Tammy. „Ieri l-am sunat pe Mark, liderul nostru de la mic-dejunul cu rugăciune al bărbaților. Tocmai aterizasem, după un zbor de noapte din Los Angeles. I-am spus că aș fi praf dacă m-aș duce la micul-dejun. Și ce crezi că mi-a zis? «Și ce cauți acum la telefon cu mine?», asta a spus. «Treci în pat și trage un pui de somn!» Genul ăsta de înțelegere mă face să-mi doresc ca data viitoare să fiu acolo."

La un moment dat, atât Scott, cât și Tammy consideraseră că atitudinea primei lor biserici era corectă. Nici măcar nu erau conștienți că alții le-ar putea înțelege „nu"-ul. Acum, un an mai târziu, nici nu mai puteau concepe să se întoarcă la o asemenea situație.

Persoanele cu o capacitate imatură de stabilire a limitelor se trezesc adesea implicați în relații cu „spărgătorii de granițe". Poate fi vorba de membri ai familiei, de colegi, de soț/soție, de membri ai bisericii sau prieteni. Confuzia privitoare la granițe li se pare ceva normal – așa că nu prea sunt conștienți de distrugerile pe care aceasta le provoacă, atât lor înșiși, cât și celorlalți.

Însă pe măsură ce indivizii cu granițe lezate încep să-și formeze propriile granițe, intervine o schimbare. Încep să fie atrași de acei oameni care le pot asculta „nu"-ul, fără să devină critici. Fără să se simtă lezați.

Fără să o ia personal. Fără să le calce în picioare granițele, prin manipulare sau control. Oameni care vor spune doar atât: „Ok – să știi că-ți vom simți lipsa. Ne vedem data viitoare."

Motivul acestei schimbări stă ascuns în felul cum am fost construiți de Dumnezeu. Noi am fost creați liberi, cu un scop fundamental, și anume: să iubim, să fim apropiați de Dumnezeu și de ceilalți oameni, într-un mod plin de semnificații: „Dar mai presus de toate acestea, îmbrăcați-vă cu dragostea, care este legătura desăvârșirii" (Col. 3:17). Acest adevăr fundamental scoate în prim-plan cele mai profunde teritorii ale inimii noastre. Iar când dăm de relații în care avem libertatea de a stabili limite, se petrece un lucru minunat. Pe lângă libertatea de a spune „nu", găsim și libertatea de a spune un „da" din toată inima, un „da" împăcat și rostit sub îndemnul recunoștinței. Începem să fim atrași de iubitorii de granițe, pentru că în ei găsim încuviințarea de a fi oameni onești, autentici și iubitori.

Cei care rostesc un „nu" limpede îi par uneori unei persoane cu granițe lezate tăioși și reci. Însă pe măsură ce granițele lor devin tot mai statornice, oamenii aceia tăioși și reci încep să se preschimbe în oameni atenți și reconfortant de sinceri.

Trebuie să ne alăturăm iubitorilor de granițe, legându-ne de ei prin atașament profund și semnificativ. Granițele nu se pot dezvolta într-un vid. Când stabilim legături care presupun solicitarea sprijinului și înțelegere reciprocă cu acești oameni, Dumnezeu ne va dărui prin ei harul și puterea de a duce la capăt dificila lucrare de stabilire a limitelor. Această atracție față de persoanele înzestrate cu granițe se manifestă și în ce-L privește pe Dumnezeu. Unii vor începe să descopere că Dumnezeul acela sfânt și drept despre care au citit în Vechiul Testament nu este, la urma urmelor, chiar așa de rău sau înfricoșător. Doar că are niște granițe foarte clare: „Ci cât sunt de sus cerurile față de pământ, atât sunt de sus căile Mele față de căile voastre și gândurile Mele față de gândurile voastre" (Is. 55:9).

PASUL NR. 3: INTRAREA ÎN FAMILIE

Pe măsură ce descoperim că gusturile ni se schimbă, de la relații marcate de granițe neclare la indivizi mai bine definiți, începem să ne formăm legături mai apropiate și mai semnificative cu persoane care au granițe clare. Fie începem să creștem, în ce privește granițele din relațiile noastre

actuale, fie găsim noi atașamente în care să investim. Sau ambele. Este o fază de importanță crucială în formarea granițelor.

De ce este atât de important să ne alăturăm familiei străjuite de granițe? În principal, pentru că, la fel ca în cazul oricărei alte discipline spirituale, nici la construirea granițelor nu putem lucra într-un vid. Avem nevoie de alți oameni, cu aceleași valori biblice legate de stabilirea limitelor și de responsabilitate, care să ne încurajeze, să exerseze cot la cot cu noi și să ne stea alături. Asta a descoperit și Wayne.

Wayne nu credea în schimbare. Pe parcursul ultimelor câtorva luni, devenise conștient de lipsa sa de granițe la serviciu. În vreme ce ceilalți angajați plecau acasă la timp, lui i se cerea frecvent să rămână până mai târziu. Ar fi vrut să-l înfrunte pe șeful său și să-i spună că limitele sale în ce privește serviciul vor deveni mai rigide și mai realiste. Însă de fiecare dată când se apropia de superiorul său, anxietatea îl împiedica să deschidă gura și tăcea.

Wayne își pierduse speranța că va mai reuși vreodată să-și formeze granițe mature în sfera muncii. Cam pe atunci s-a alăturat unui grup de suport de la biserică. Relațiile sale în cadrul grupului au căpătat tot mai multă profunzime, iar el a început să se încreadă în cei de acolo. Într-un final, a avut puterea de „a-i lua cu el" la serviciu, emoțional vorbind, în ziua când s-a așezat față în față cu șeful său și au soluționat împreună conflictul legat de orele suplimentare. Siguranța și susținerea oferite de grup au fost factorii care i-au dat lui Wayne puterea de care avea nevoie pentru a spune adevărul la locul său de muncă.

Isus a definit părtășia ca fiind doi sau trei oameni ce se adună laolaltă în Numele Său, adăugând că El va fi acolo, în mijlocul lor (Mat. 18:20). Exact această combinație între Duhul Său și amintirile afective legate de cei care cred în noi ne ajută să menținem granițe ferme. De ce? Pentru că știm că, undeva, avem un cămin spiritual și emoțional. Oricât de caustice ar fi criticile care ne sunt aduse, oricât de brutală ar fi respingerea din partea celui cu care suntem în conflict, nu suntem singuri. Iar asta dă o cu totul altă înfățișare lucrurilor, în ce privește stabilirea granițelor.

PASUL NR. 4: SĂ NE PREȚUIM COMORILE

După ce ajungi să te simți în siguranță în preajma oamenilor care consideră că harul și adevărul sunt ceva bun (Ioan 1:17), valorile tale vor

începe să se schimbe. Vei începe să te convingi că este sănătos să-ți asumi responsabilitatea pentru tine însuți și vei începe să înțelegi că asumarea responsabilității pentru alți adulți are un efect distructiv.

Atunci când oamenii sunt tratați mai mult timp ca obiecte, ajung să se considere proprietatea altcuiva. Nu mai pun preț pe buna administrare a propriei persoane, deoarece se raportează la ei înșiși în același fel în care s-au raportat în trecut persoanele semnificative din viața lor. Multora li se spune, de nenumărate ori, că a-și hrăni și a-și îngriji sufletul e ceva egoist și rău. După o vreme, ei capătă convingerea profundă că acest lucru este adevărat. Și din momentul acela, nu mai pun mare preț pe îngrijirea sentimentelor, talentelor, gândurilor, atitudinilor, comportamentului, trupului și resurselor pe care Dumnezeu li le-a încredințat.

Scriptura ne învață acest principiu: „Noi Îl iubim, pentru că El ne-a iubit întâi" (1 Ioan 4:19). Cu alte cuvinte, învățăm să iubim pentru că suntem iubiți. Trebuie ca harul să vină de undeva din afara noastră, ca să-l putem dezvolta înlăuntrul nostru. Cealaltă față a monedei, în ce privește acest adevăr, este că nu putem iubi atunci când nu suntem iubiți. Și, ducând raționamentul mai departe, nu putem aprecia sau prețui sufletele noastre, dacă ele n-au fost apreciate sau prețuite până acum.

Acesta este un principiu-cheie. Sentimentul nostru elementar cu privire la noi înșine, la ceea ce este real și adevărat cu privire la propria persoană, își are originea în relațiile noastre primare, semnificative. Iată de ce mulți dintre oamenii care n-au avut parte de iubire în copilărie pot fi copleșiți, pur și simplu, în viața adultă, de persoane atente, iubitoare și, în ciuda acestui fapt, nu se pot detașa de sentimentul profund că sunt lipsiți de valoare și nu merită a fi iubiți – oricât de mult încearcă ceilalți să le arate că sunt demni de iubit.

Tatăl lui Helen a abuzat-o sexual încă din primii ani ai copilăriei. Ea a rămas teribil de traumatizată, în urma molestărilor, însă a încercat să păstreze secretul și să-și protejeze familia de o asemenea supărare. Însă în perioada adolescenței, Helen a început, fără să-și dea seama, „să spună adevărul" despre problema ei familială, într-o manieră non-verbală. La o vârstă foarte fragedă, a început promiscuitatea sexuală.

Acum, adult fiind, Helen reflecta, într-o ședință de terapie, asupra tumultuoșilor ani ai adolescenței: „Nici măcar nu-mi mai amintesc fețele băieților. Nu știam decât că cineva dorea ceva de la mine și simțeam că e

datoria mea să-i ofer acel ceva – singurul motiv fiind acela că și-l doreau! Consideram că eu n-aveam niciun cuvânt de spus în această privință."

Helen nu fusese prețuită tocmai de către unul dintre oamenii care ar fi trebuit s-o prețuiască și să o aprecieze cel mai mult. În consecință, ea nu se prețuia pe sine însăși. Oferea servicii sexuale practic tuturor celor care i le cereau. Nu avea câtuși de puțin impresia că trupul și sentimentele sale erau „un mărgăritar de preț" (Mat. 13:46), dăruit ei de Dumnezeu și pe care trebuia să-l protejeze și să-l crească.

Când creștinii încep să pună preț pe ideea de a se însănătoși, de a se reface și de a-și dezvolta propria ființă după chipul și asemănarea lui Dumnezeu (toate cele de mai sus reprezintă modalități diferite de a exprima același lucru), are loc o schimbare. Încep să-și dorească revalorizarea investiției făcute de Dumnezeu în ei (amintiți-vă de pilda talanților, din Mat. 15:14–30). Acum consideră că este important să-și poarte de grijă lor înșiși.

Într-o zi, Steve se îndreptă spre mine foarte entuziasmat. Cum de obicei nu era adeptul efuziunilor sentimentale, mi-am dat seama că se petrecea ceva important. Mi-a arătat Biblia sa și locul unde citise, în 1 Corinteni 8:11: „Și astfel, el, care este slab, va pieri din pricina acestei cunoștințe a ta: el, fratele pentru care a murit Hristos."

„Se întâmplă ceva în lăuntrul meu", mi-a spus. „Ani de zile m-am simțit vinovat citind acest pasaj. Mă gândeam că mă condamnă pentru că-i duc pe creștinii mai slabi în păcat."

„Dar chiar asta spune", i-am răspuns. „Însă bănuiesc că ai observat și altceva."

„Da, așa e", a spus Steve. „Îmi dau seama că și eu sunt «un frate pentru care a murit Hristos». Asta înseamnă că trebuie să fiu la fel de atent și de preocupat de mine însumi, cum sunt față de ceilalți oameni. Nu există nicio diferență între ce crede Dumnezeu despre un alt om și ce crede despre mine."

Steve înțelesese o chestiune teologică importantă. Ani în șir, creștinii au fost învățați că este o dovadă de egoism să-și apere proprietatea lor spirituală și emoțională. Dar Dumnezeu este interesat ca oamenii să-i iubească pe cei de lângă ei și nu-i poți iubi pe alții până nu ai primit în lăuntrul tău iubirea.

Ai trecut și tu printr-o experiență similară celei a lui Steve? Este important pentru tine să primești ajutor și să înveți cum să te protejezi și ce

PASUL NR. 6: BUCURĂ-TE DE SENTIMENTELE DE VINOVĂȚIE

Oricât de ciudat ar părea, deseori unul dintre semnele faptului că începi să ai granițe este sentimentul de autocondamnare, senzația că, în procesul de stabilire a limitelor, ai încălcat anumite reguli importante. Când încep să spună adevărul despre ce este și ce nu este în responsabilitatea lor, din punct de vedere biblic, mulți oameni trec printr-o perioadă de autojudecare și dezvoltă un simț autocritic intens. De ce se întâmplă astfel? Haideți să analizăm răspunsul, prin prisma robiei și a libertății.

Indivizii cu granițe lezate sunt în robie. Ei se străduiesc din răsputeri să ia decizii pe cont propriu, decizii întemeiate pe valori adevărate. Însă, de cele mai multe ori, ei doar reflectă dorințele celor din jur. Și, deși se poate să fie înconjurați de persoane iubitoare de granițe, care îi susțin, totuși întâmpină dificultăți când vine vorba să stabilească limite.

De vină e aici o conștiință slabă sau un judecător lăuntric excesiv de activ și nebiblic de aspru. Cu toate că avem într-adevăr nevoie de „evaluatorul" nostru interior, care să ne ajute să deosebim binele de rău, mulți oameni poartă cu ei o conștiință extrem de autocritică și de neconformă cu realitatea. Ei simt că păcătuiesc, când de fapt nu o fac.

Din cauza acestui judecător excesiv de activ, persoana cu granițe lezate întâmpină adesea mari dificultăți în stabilirea limitelor. Se ridică în mintea sa întrebări de genul: „Nu te porți cumva prea dur?" sau „Cum să nu mergi la petrecere? Ce gând egoist!"

Vă imaginați ce dezastru este atunci când persoana în cauză chiar stabilește o limită sau două, până și una de mică însemnătate. Conștiința sa intră în priză, mai mult decât e necesar – de vreme ce acum nu se mai dă ascultare pretențiilor ei nerealiste. Răzvrătirea aceasta împotriva unor granițe oneste este o amenințare la adresa controlului parental exercitat de conștiință. Ea atacă viguros sufletul, sperând să readucă omul la starea de supunere față de „așa da" și „așa nu"-urile sale mincinoase.

Se poate, deci, spune că, în mod ciudat, activarea conștiinței ostile este un semn al creșterii spirituale. Un semnal că s-ar putea să protestezi împotriva unor constrângeri nebiblice. Dacă conștiința ta ar rămâne tăcută și nu ți-ar servi nici un mesaj inducător de vinovăție, de genul „Cum ai putut să...?", ar putea însemna că ai rămas pe mai departe robul acelui părinte lăuntric. De aceea te încurajăm să te bucuri de sentimentele de vinovăție. Prezența lor înseamnă că faci un pas mai departe.

PASUL NR. 7: EXERSAREA „NU"-URILOR MAJORE

Gândește-te o clipă la următoarea întrebare: Care este principalul tău „spărgător de granițe"? Cine este, în viața ta, persoana în raport cu care îți este cel mai greu să stabilești limite? S-ar putea să-ți vină în minte mai mult decât un singur nume. Pasul acesta are de-a face cu relații extrem de complicate, de conflictuale și înspăimântătoare. Îndreptarea acestor relații reprezintă un obiectiv major în procesul de a deveni o persoană cu granițe.

Faptul că acest pas este al șaptelea, nu al doilea, subliniază cât de important este ca mai întâi să ne asigurăm că ne-am făcut temele cu toată sârguința și că am exersat îndeajuns. Stabilirea unor limite importante cu oamenii care contează pentru tine este un rod al muncii asidue și al maturizării.

Este foarte important ca, odată ajunși aici, să nu ne confundăm obiectivele. Deseori, creștinii care au suferit răni de graniță consideră că obiectivul este acela de a stabili limite în domeniile acelea importante, pentru ca viața lor să capete din nou stabilitate. Se poate ca ei să trăiască pentru acea zi când „Voi putea să-i spun «nu» mamei mele". Sau când „Voi putea pune limite dependenței de alcool a soțului meu". Cu toate că acest gen de confruntări sunt deosebit de importante (Isus a vorbit despre ele în Matei 18:15–20), ele nu sunt totuși ținta supremă a deprinderii granițelor.

Ținta noastră reală este maturitatea – capacitatea de a iubi cu succes și de a munci cu succes, așa cum o face Dumnezeu. Obiectivul de care vorbim este să devenim tot mai asemenea lui Hristos:

> Preaiubiților, acum suntem copii ai lui Dumnezeu. Și ce vom fi nu s-a arătat încă. Dar știm că, atunci când Se va arăta El, vom fi ca El; pentru că Îl vom vedea așa cum este. (1 Ioan 3:2)

Stabilirea granițelor reprezintă o parte însemnată a procesului de maturizare. Nu putem iubi cu adevărat până nu avem granițe – altfel, vom iubi din complianță sau din vinovăție. Și nu putem fi cu adevărat productivi la locul de muncă, fără granițe; altminteri, vom fi atât de preocupați să ne conformăm ordinii de zi stabilite de alții, încât vom deveni nehotărâți și nestatornici (Iac. 1:8). Obiectivul este să căpătăm o structură de caracter înzestrată cu granițe și care își poate stabili limite sieși și altora, la momentul potrivit. Dacă ai granițe lăuntrice, vei avea, în consecință, și

granițe în lumea dinafară: „căci el este ca unul care își face socotelile în suflet“ (Prov. 23:7).

Formarea unei structuri a caracterului bine definite, oneste și orientate către un obiectiv are ca rezultat pasul acesta. Până să ajungem aici, s-au făcut deja pregătirile pentru acele „nu“-uri majore, înfricoșătoare, prin multă muncă și exercițiu.

Uneori, „nu“-ul de mare anvergură va precipita o criză. O persoană importantă pentru tine se va mânia. Sau se va simți rănită. Sau se va comporta abuziv. Adevărul va da în vileag divergențele din relație. Conflictele și dezacordurile există deja. Granițele nu fac decât să le scoată la suprafață.

În duh de rugăciune, fă o listă cu relațiile tale semnificative. Acum, notează și comorile specifice care sunt încălcate în aceste relații. Ce granițe specifice trebuie stabilite, pentru a proteja aceste comori?

PASUL NR. 8: SĂ TE BUCURI DE ABSENȚA SENTIMENTELOR DE VINOVĂȚIE

Pasul 6 cuprindea înțelegerea faptului că primii pași pe care-i faci înspre o existență protejată de granițe vor fi, foarte probabil, întâmpinați cu o împotrivire acerbă din partea unei conștiințe slabe și excesiv de active. Însă, printr-o muncă asiduă și cu o bună susținere din partea altora, sentimentele de vinovăție se diminuează. Devenim din ce în ce mai capabili să „păstrăm taina credinței, într-un cuget curat“ (1 Tim. 3:9).

Poți face chiar acum pasul acesta, dacă din punct de vedere spiritual și emoțional loialitatea și supunerea și-au schimbat deja obiectul. Te-ai schimbat și acum, în loc să mai asculți de acel părinte lăuntric, răspunzi la valorile biblice numite iubire, responsabilitate și iertare. Iar aceste valori au fost integrate în inima ta ca urmare a multor, multor experiențe relaționale cu oameni care le înțeleg. Inima ta are acum un loc către care să se îndrepte, pentru autoevaluare, pe lângă acea conștiință critică. Inima ți se odihnește în amintirile afective despre oameni iubitori și sinceri.

Evelyn era conștientă că, în lăuntrul ei, ceva se schimbase atunci când îl confruntase pe soțul său cu privire la tiradele lui critice. „Ajunge, Paul“, îi spusese, fără să ridice vocea. „Dacă în zece secunde nu folosești un ton civilizat în discuția cu mine, să știi că-mi petrec seara acasă la prietena mea, Nan. Haide, alege, pentru că nu joc la cacealma!“

Paul, pe cale să lanseze un alt atac verbal, a închis gura. Simțise și el că de data asta Evelyn vorbea serios. S-a așezat pe canapea și a așteptat următoarea mutare din partea ei.

Lucrul care a surprins-o pe Evelyn a fost absența autoincriminării, după ce stabilise limite. De obicei, își zicea în sinea ei: „Nu i-ai dat lui Paul îndeajuns de multe șanse" sau „Trebuie să încetezi să mai fii așa de sensibilă" sau „Totuși el muncește mult și este bun cu copiii."

Însă grupul ei funcționase. Exersarea dăduse rezultate. Iar conștiința ei începuse să se maturizeze.

PASUL NR. 9: SĂ IUBEȘTI GRANIȚELE CELORLALȚI

Odată, un pacient de-al meu m-a întrebat: „Se poate cumva să stabilesc granițe față de soția mea – dar ea să nu stabilească limite față de mine?" Cu toate că i-am apreciat francheța, răspunsul, evident, a fost nu. Dacă vrem ca ceilalți să ne respecte granițele, trebuie ca și noi să le respectăm pe ale lor. Și asta din mai multe motive.

A iubi granițele celorlalți se opune egoismului și omnipotenței noastre. Când suntem preocupați de protejarea comorilor altora, lucrăm de fapt împotriva egocentrismului, care face parte din natura noastră căzută. Devenim mai altruiști.

A iubi granițele celorlalți ne mărește capacitatea de a ne păsa de alții. Nu e greu să iubești aspectele agreabile ale celor din jur. Cu totul altfel stau însă lucrurile când ne ciocnim de împotrivirea, confruntarea sau retragerea celuilalt. S-ar putea să ne trezim implicați într-un conflict sau că nu primim ceva ce ne dorim, din partea celuilalt.

Când putem iubi și respecta granițele celorlalți, realizăm de fapt două lucruri. În primul rând, ne pasă cu adevărat de persoana respectivă, pentru că nu câștigăm nimic atunci când ajutăm pe cineva să ne spună „nu". Acest lucru îi este de folos lui, ca să ne priveze și mai abitir de anumite lucruri!

Cel de-al doilea avantaj al iubirii granițelor celorlalți este acela că învățăm astfel empatia. Ni se arată în felul acesta că ar trebui să-i tratăm pe alții așa cum ne-ar plăcea nouă să fim tratați: „Căci toată Legea se cuprinde într-o singură poruncă: «Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuți»" (Gal. 5:14). Ar trebui să luptăm pentru „nu"-ul celorlalți în ace-

eași măsură în care ar trebui să o facem și pentru „nu"-ul nostru – chiar dacă ne va costa.

PASUL NR. 10: SĂ FIM LIBERI SĂ SPUNEM „DA" SAU „NU"

„Te iubesc, Peter", îi spuse Sylvia prietenului ei, în timp ce luau cina împreună. Era un moment important. Peter tocmai o ceruse pe Sylvia în căsătorie. Iar ea se simțea atrasă de el; păreau compatibili în atât de multe privințe! Exista o singură problemă: începuseră să se întâlnească abia de câteva săptămâni. Propunerea impulsivă a lui Peter forța puțin lucrurile, pentru gustul Sylviei.

„Și, cu toate că te iubesc, continuă ea, trebuie să petrecem mai mult timp împreună, înainte de a ne logodi. În concluzie, pentru că nu pot să-ți răspund «da», îți spun «nu»."

Sylvia ne arată roadele unor granițe în curs de maturizare. Nu era sigură, așa că a spus „nu". Persoanele cu abilități subdezvoltate de fixare a limitelor procedează exact invers. Spun „da" când sunt nesiguri. Apoi, după ce și-au luat angajamentul să facă lucrurile conform programului stabilit de altcineva, își dau seama că nu mai vor să rămână în situația respectivă. Însă e prea târziu.

Am lucrat o vreme ca părinte social, într-un centru de ocrotire a copilului. În timpul pregătirii pentru sarcina pe care urma să o am, de a locui în aceeași casă cu câțiva adolescenți activi, un profesionist experimentat ne-a spus: „Sunt două moduri de a porni la drum, în relația cu copiii. Prima variantă: puteți să spuneți «da» la orice. Însă, când veți începe să le puneți limite, vor nutri resentimente față de voi și se vor răzvrăti. Sau, puteți începe cu limite clare și stricte. Și după ce se vor obișnui cu stilul vostru, puteți să mai slăbiți puțin frâiele. Atunci vă vor iubi pentru totdeauna."

Evident, cea de-a doua metodă a funcționat mai bine. Nu doar că a clarificat granițele mele, în ochii copiilor, dar m-a și învățat să-mi eliberez „nu"-ul. Principiul de mai sus stă la baza acestui etalon: „nu"-ul nostru devine la fel de liber ca „da"-ul. Cu alte cuvinte, atunci când te simți la fel de liber să răspunzi negativ unei cereri, pe cât te simți de liber să-i răspunzi afirmativ, te afli pe drumul spre granițe mature. Nu există niciun conflict, nicio răzgândire, nicio ezitare în folosirea vreunuia dintre aceste cuvinte.

Gândește-te o clipă la ultima dată când ți s-a întâmplat ca cineva să-ți ceară ceva. Poate că ți s-a cerut o parte din timpul tău, de care nu erai sigur că-l poți oferi. Să presupunem că persoana care îți cere așa ceva nu este egoistă, manipulatoare și nici nu vrea să te controleze. Se poate ca uneori persoane rezonabile sa-ți aducă înainte cereri rezonabile.

Așadar, ți s-a cerut ceva despre care nu erai sigur că ai îndeajuns, ca să mai poți și dărui. Nu aveai certitudinea că o poți face „cu bucurie" (2 Cor. 9:7). Ce s-a întâmplat mai departe? Exact la asta se referă acest etalon al granițelor. Probabil că ai făcut unul din următoarele două lucruri:

1. De vreme ce erai nesigur, ai spus „da".

2. De vreme ce erai nesigur, ai spus „nu".

Care atitudine este mai matură? În majoritatea cazurilor, cea de-a doua. De ce? Deoarece este mai responsabil să dăruim din resursele pe care le posedăm, decât să promitem ceva ce s-ar putea să nu fim în stare să oferim. Isus a spus că fiecare dintre noi ar trebui să fie în stare să „socotească prețul" strădaniilor sale.

> Căci, cine dintre voi, dacă vrea să zidească un turn, nu stă mai întâi să-și facă socoteala cheltuielilor, ca să vadă dacă are cu ce să-l sfârșească? Pentru ca nu cumva, după ce i-a pus temelia, să nu-l poată sfârși, și toți cei ce-l vor vedea să înceapă să râdă de el. (Luca 14: 28–30)

Indivizii cu granițe lezate promit un lucru, după care fac una din două: (1) fac binele, dar plini de ranchiună; (2) nu-și respectă promisiunea. Pe de altă parte, persoanele cu granițe dezvoltate fac binele de bună-voie și cu bucurie. Sau nu promit, de la bun început.

Ducerea la bun sfârșit a unor responsabilități marcate de vinovăție sau asumate din complianță poate fi destul de costisitoare, de dureroasă și supărătoare. Lecția pe care trebuie s-o înveți de aici este să nu promiți prea multe până nu ți-ai făcut calculele, din punct de vedere spiritual și emoțional.

PASUL NR. 11: GRANIȚELE MATURE – STABILIREA UNOR OBIECTIVE BAZATE PE VALORI

Ben lăsă pixul pe birou și-și îndreptă privirea către soția sa, Jan, cu un aer satisfăcut. Tocmai petrecuseră o zi împreună, trecând în revistă cele întâmplate în ultimul an și făcându-și planuri pentru anul următor. Această tradiție anuală se formase pe parcursul ultimilor câtorva ani. Era un mod de a simți că viețile lor aveau o direcție, un scop.

Înainte de a începe să-și stabilească scopuri împreună, viața le fusese haotică. Ben era impulsiv și avea tendința de a-i controla pe ceilalți. Din cauza obiceiului său de a risipi banii, nu reușiseră să economisească prea mult. Deși se pricepea la administrarea bugetului, Jan fusese până atunci compliantă și nu-l înfruntase niciodată. Prin urmare, cu cât Ben cheltuia mai mult, cu atât mai mult se retrăgea ea în carapace și-și găsea ocupații în afara căminului, în lucrări de voluntariat.

Într-un final, după multă muncă depusă pentru formarea granițelor, împreună cu un consilier matrimonial, Jan începuse să pună limite comportamentului scăpat de sub control al lui Ben. Devenise mai onestă, dădea mai puțin vina pe ceilalți și era mult mai puțin resentimentară. La rândul său, Ben începuse să dezvolte un mai mare simț al responsabilității față de familia sa. Se simțea și mai tandru față de soția sa, cu toate că ea îl strânsese cu ușa de câteva ori, cu privire la iresponsabilitatea sa!

Ben zâmbi. „Iubito, îi spuse, anul ăsta a însemnat o schimbare de o sută optzeci de grade față de cel dinainte. Am economisit ceva bani. Ne-am atins câteva obiective financiare. Suntem mai onești unul cu altul. Ne place mai mult unul de altul. Iar tu nu mai alergi într-un suflet să ajuți fiecare comitet și comisie din oraș care are nevoie de un voluntar!"

Jan răspunse: „Nu mai simt nevoia s-o fac. Acum am aici ceea ce-mi doresc: cu tine, cu copiii, cu grupul de suport de la biserică și cu lucrările în care suntem implicați. Știi ce? Hai să planificăm ce ne dorim pe mai departe – cu privire la noi înșine, la Domnul, la bani și la prietenii noștri – și să facem ca anul care vine să fie și mai bun!"

Ben și Jen culegeau acum roadele a ani întregi de muncă. Capacitatea lor de stabilirea a granițelor – în continuă maturizare – dădea rezultate în cele mai variate feluri. La urma urmelor, scopul suprem al deprinderii granițelor este acela de a ne elibera pentru a ocroti, a hrăni și a dezvolta viața pe care Dumnezeu ne-a dat-o s-o administrăm. Stabilirea granițelor

este un act matur, proactiv și de luare a inițiativei. Înseamnă să deținem controlul asupra propriei vieți.

Indivizii cu granițe mature nu sunt surescitați, mereu pe fugă sau scăpați de sub control. Viața lor are o direcție, ei se îndreaptă necurmat către atingerea scopurilor personale. Ei își fac planuri din vreme.

Răsplata adusă de granițele lor înțelepte este bucuria dorințelor împlinite în această viață. Investiția pe care au făcut-o în anii pe care Dumnezeu li i-a dăruit aduce profit. Se aseamănă mult cu gândurile lui Pavel, la sfârșitul vieții sale:

> Clipa plecării mele este aproape. M-am luptat lupta cea bună, mi-am isprăvit alergarea, am păzit credința. (2 Tim. 4:6–7)

Dar întrerupe viața vreodată evoluția persoanei cu granițe mature? Nu vor fi și încercări, complicații și oameni care vor vrea să urmez calea lor, și nu pe cea a lui Dumnezeu? Cu siguranță vor fi. Cu adevărat, zilele sunt rele. Vor fi tot soiul de împotriviri față de granițele și scopurile noastre.

Însă persoana care are limite mature înțelege acest lucru, îi face loc și îl lasă să se petreacă. Și știe că, de va fi nevoie, în inima sa așteaptă un „nu", gata să fie folosit. Nu pentru atac. Nu pentru a-l pedepsi pe celălalt. Ci pentru a proteja și a dezvolta timpul, talentele și comorile pe care Dumnezeu ni le-a destinat, în cei șaptezeci de ani ai noștri pe această planetă (Ps. 90:10).

16

O ZI DINTR-O VIAȚĂ CU GRANIȚE

VĂ MAI ADUCEȚI AMINTE DE SHERRIE, din capitolul 1? Ea întâlnea în fiecare zi ceva în cale, acționând la întâmplare, într-o manieră scăpată de sub control. Acum, imaginați-vă că Sherrie a citit această carte. S-a hotărât să-și restructureze viața, așezând-o între granițele clare pe care le-am conturat aici. Zilele ei sunt acum caracterizate de libertate, autocontrol și intimitate. Haideți să aruncăm o privire asupra vieții ei dotate cu granițe:

6:00 DIMINEAȚA

Ceasul deșteptător începu să sune. Sherrie se întinse și-l opri. *Pun pariu că m-aș descurca și fără soneria asta*, se gândi în sinea sa. *Sunt deja trează de vreo cinci minute.* Să reușească să doarmă șapte sau opt ore pe noapte

fusese multă vreme unul dintre visele frumoase ale lui Sherrie – pe care-l considerase întotdeauna nerealist, având o familie.

Și, totuși, visul acesta începuse să se transforme în realitate. Acum, fiindcă ea și Walt începuseră să le stabilească limite de timp mai precise, copiii mergeau la culcare mai devreme. Mai mult decât atât, ea și cu Walt aveau chiar la dispoziție câteva minute de relaxare, înainte de a merge la culcare.

Pe de altă parte însă, Sherrie nu reușea să-și atingă obiectivul orelor de somn, fără a plăti un anumit preț. Așa se întâmplase și aseară, când mama sa venise, ca în atâtea dăți, într-o vizită surpriză. De data asta, își făcuse apariția exact când Sherrie trebuia să lucreze cu fiul ei, Todd, la un proiect științific pentru o expoziție.

Fusese unul dintre cele mai dificile lucruri pe care Sherrie trebuise să le spună vreodată: „Mamă, mi-ar plăcea să stau la povești cu tine, să știi. Însă acum e un moment foarte nepotrivit. Îl ajut pe Todd să-și termine proiectul cu sistemul solar și el are acum nevoie de toată atenția mea. Poți veni să te uiți și tu, dacă vrei, sau dacă nu, te sun eu mâine și stabilim o oră când să ne întâlnim."

Mama lui Sherrie nu reacționase prea bine. Sindromul martirului își făcuse din plin simțită prezența: „Da, e așa cum am știut eu dintotdeauna, dragă. Cine ar vrea să-și petreacă timpul cu o bătrână singuratică? Merg acasă, să stau acolo singură. Ca în fiecare seară."

Altădată, Sherrie ar fi cedat în fața unui astfel de atac violent și abil al „vinovățiilor", dar, după mult antrenament alături de grupul său de suport, luase o decizie privitoare la modul de a se raporta la vizitele neașteptate ale mamei sale. Iar acum nu se mai simțea atât de vinovată. A doua zi dimineața, totul avea să fie bine cu mama ei, iar Sherrie va fi petrecut o seară plăcută.

6:45 DIMINEAȚA

Sherrie intră ușor în rochia cea nouă. Îi venea perfect – cu două măsuri mai mică decât ceea ce obișnuia să poarte cu câteva luni în urmă. *Mulțumesc, Doamne, pentru noile mele granițe față de mine însămi*, se rugă ea. Dieta și programul de exerciții fizice dăduseră rezultate, în cele din urmă, nu pentru că ar fi învățat cine știe ce secrete de ultimă oră despre alimentație și sport, ci pentru că începuse să privească îngrijirea personală

ca fiind nu egoism, ci un act de administrare, de „isprăvnicie". Nu se mai simțea vinovată pentru că lua din timpul alocat altor lucruri, pentru a se ocupa de corpul său. Faptul că acum era în formă o făcea o mamă, o soție și o prietenă mai bună. Și-i plăcea mai mult de propria persoană.

7:15 DIMINEAȚA

Amy și Todd terminaseră micul dejun și-și duceau acum farfuriile la chiuvetă, pentru a le clăti și a le așeza apoi în mașina de spălat vase. Împărțirea sarcinilor gospodărești devenise o deprindere comodă pentru toți membrii familiei. Bineînțeles că Walt și copiii se împotriviseră în primă instanță, dar apoi Sherrie a încetat să le mai pregătească micul dejun, până când a primit ajutor la curățenia de după. Un adevărat miracol se petrecuse cu Walt și copiii. Parcă li se aprinsese un beculeț undeva, în minte, care spunea: „Dacă nu muncesc, nu mănânc."

Și mai mulțumitor era faptul că acum copiii ajungeau la timp la mașinile ce-i duceau la școală – ba chiar cu câteva minute mai devreme. Cu paturile făcute. Cu temele scrise. Cu pachețele de mâncare pregătite. Incredibil.

Bineînțeles că drumul până aici fusese arid și stâncos. În primă fază, Sherrie îi sunase pe ceilalți părinți care îi duceau cu schimbul pe copii la școală și le spusese să-i aștepte maxim șaizeci de secunde pe copiii ei, apoi să plece la școală. Și așa făcuseră. Când Amy și Todd pierduseră mașina, o acuzaseră pe Sherrie că-i trădase și-i umilise. „Ție chiar nu-ți pasă de sentimentele noastre!" Dure cuvinte pentru o mamă iubitoare ce încearcă să învețe despre granițe!

Însă, cu o viață de rugăciune ferventă și ajutată de un grup de suport eficient, Sherrie și-a respectat granițele. După câteva zile în care au fost nevoiți să meargă pe jos până la școală și să ajungă acolo cu câteva ore întârziere, copiii începuseră să-și fixeze ei înșiși ceasul deșteptător.

7:30 DIMINEAȚA

Sherrie se machia în fața măsuței de toaletă. Încă nu se obișnuise cu această stare de lucruri, după ani de zile în care-și aplicase rimelul uitându-se în oglinda retrovizoare a mașinii. Însă se bucura din plin de liniște și pleca la serviciu cu câteva minute mai devreme decât ar fi fost nevoie.

8:45 DIMINEAȚA

Intrând în sala de conferințe de la McAllister Enterprises, unde ocupa funcția de supervizor al consultanților vestimentari (promovarea avusese ca motiv „eficiența în leadership"), Sherrie aruncă o privire către ceasul de la mână. Ședința urma să înceapă din clipă în clipă – și ea avea s-o conducă.

Plimbând-și privirile prin încăpere, băgă de seamă că trei persoane cu rol-cheie încă nu ajunseseră. Își notă să stea de vorbă cu respectivii colegi. Poate că se confruntau și ei cu probleme de granițe și le-ar putea da o mână de ajutor.

Sherrie zâmbi. Își aminti de zilele acelea – nu cu multă vreme în urmă – când ar fi fost și ea recunoscătoare ca cineva de la serviciu s-o ajute să-și rezolve problemele de genul acesta. *Îți mulțumesc, Doamne, pentru că fac parte dintr-o biserică ce dă o învățătură biblică despre granițe*, se rugă în sinea ei. Și începu ședința. La timp.

11:59 LA PRÂNZ

Sună telefonul. Sherrie ridică receptorul: „Sherrie Phillips", spuse, așteptând un răspuns.

„Sherrie, slavă Domnului că ești aici! Nu știu ce m-aș fi făcut dac-ai fi plecat deja la masă!"

Nu te puteai înșela cu privire la această voce. Îi aparținea lui Lois Thompson. În ultima vreme, era ceva neobișnuit ca Lois să sune. Nu prea mai suna de când Sherrie începuse să se ocupe de problema dezechilibrului din relația lor. Și o confruntase pe Lois într-o zi, la o cafea împreună:

„Lois, mi se pare că întotdeauna vrei să discuți cu mine atunci când treci printr-o durere. Și e-n regulă. Dar când eu mă frământ cu ceva, tu fie nu ești disponibilă, ești distrasă de altceva sau nu te interesează "

Lois protestase, spunând că nu era deloc adevărat. „Îți sunt cu adevărat prietenă, Sherrie", spusese ea.

„Păi, bănuiesc că vom afla cum stau lucrurile. Trebuie să știu dacă prietenia noastră se bazează doar pe ceea ce fac eu pentru tine – sau este o prietenie adevărată. Și aș vrea să fii conștientă de anumite granițe pe care le voi stabili în relația noastră. În primul rând, nu voi putea întotdeauna să las totul baltă pentru tine, Lois. Te iubesc, dar pur și simplu nu pot să-mi

asum o responsabilitate de felul acesta pentru ce te doare. Și în al doilea rând, vor exista momente când și eu voi suferi cu adevărat – și atunci te voi suna și-ți voi cere să mă susții. Realmente eu nu știu dacă tu mă cunoști și dacă știi cât de cât ce mă doare. Așa că trebuie să aflăm dacă așa e."

Pe parcursul următoarelor câtorva luni, Sherrie descoperise foarte multe despre această prietenie. Descoperise, de exemplu, că atunci când nu o putea consola pe Lois – când aceasta trecea printr-una dintre urgențele ei permanente – Lois se retrăgea în carapace, rănită. Descoperise, de asemenea, că atunci când lui Lois îi mergea bine, o ignora pe Sherrie. Lois nu suna niciodată doar ca să vadă ce mai face Sherrie. Și mai descoperise că atunci când ea însăși o suna pe Lois pentru a-i povesti despre problemele ei, Lois ajungea să vorbească tot numai despre ea însăși.

A fost trist să descopere că o legătură din copilărie nu înflorise cu adevărat niciodată și nu se transformase într-un atașament reciproc. Lois pur și simplu nu putea ieși din egoismul său îndeajuns ca să-și dorească să înțeleagă lumea lui Sherrie.

Haideți însă să ne întoarcem la convorbirea noastră telefonică. Sherrie răspunse: „Lois. Mă bucur c-ai sunat, dar tocmai sunt gata de plecare. Pot să te sun eu mai târziu?"

„Dar trebuie să vorbesc cu tine chiar acum", veni răspunsul posac.

„Lois, sună-mă mai târziu dacă vrei. Stai că-ți spun când ar fi un moment mai potrivit."

Și-au luat la revedere și au închis telefonul. Poate că Lois va suna mai târziu, poate că nu. Foarte probabil însă, ceilalți prieteni ai lui Lois fuseseră cu toții ocupați, iar numele lui Sherrie era următorul pe lista de apeluri. *Ei bine, îmi pare rău că Lois nu este mulțumită de mine*, gândi Sherrie în sinea sa. *Dar probabil că nici cei din popor nu au fost prea mulțumiți de Isus atunci când El S-a îndepărtat de ei, pentru a fi cu Tatăl Său. Încercarea mea din trecut de a-mi asuma responsabilitatea pentru sentimentele lui Lois însemna de fapt o încercare de a lua în stăpânire ceva ce Dumnezeu nu mi-a dat mie.* Și cu gândul acesta în minte, plecă să ia masa.

4:00 DUPĂ-AMIAZA

După-amiaza lui Sherrie se scurse fără vreun eveniment deosebit. Tocmai ieșea din birou, când asistentul ei, Jeff Moreland, i-a făcut semn să se oprească.

Fără a încetini pasul, Sherrie îi spuse: „Salut Jeff. Ai putea să-mi lași un mesaj? În 30 de secunde trebuie să fiu deja pe drum." Frustrat, Jeff se îndepărtă pentru a scrie mesajul.

Ce schimbare în ultimele luni! Sherrie nu se așteptase nicio clipă ca șeful ei să-i devină asistent. Dar când ea începuse să stabilească limite cu privire la slujba ei și să nu-i mai acopere spatele lui Jeff, productivitatea acestuia scăzuse dramatic. Atunci ieșise la iveală iresponsabilitatea lui, precum și faptul că nu-și ducea la bun sfârșit proiectele. Pentru prima dată, superiorii lor își dăduseră limpede seama că Jeff era problema.

Descoperiseră totodată că Sherrie era forța motrice care susținea departamentul de design. Ea era cea care făcea ca lucrurile să meargă. În timp ce-și aroga meritele pentru toată munca, Jeff o lăsa pe ea să facă totul, iar el vorbea la telefon cu prietenii cât e ziua de lungă.

Granițele lui Sherrie își făcuseră bine treaba. Dăduseră în vileag iresponsabilitatea lui Jeff. Și arătaseră limpede unde se afla de fapt veriga slabă. Iar Jeff începuse să se schimbe.

La început fusese mânios și rănit. Amenințase că va pleca. Însă, într-un final, situația se liniștise cât de cât. Iar Jeff începuse realmente să fie mai punctual. Se apucase serios de treabă. Retrogradarea îl trezise – îl făcuse să înțeleagă că, în tot acest timp, el se ținuse de pulpana hainei altora.

Sherrie și cu Jeff mai aveau încă ceva probleme. El întâmpina dificultăți în a-i auzi „nu"-ul. Iar lui Sherrie îi era greu să tolereze resentimentele din sufletul ei. Însă în niciun caz nu ar fi fost dispusă să facă schimb de probleme cu Sherrie cea fără granițe.

4:30 DUPĂ-AMIAZA

Întâlnirea cu învățătoarea lui Todd, de la clasa a patra primară, mersese bine. Mai întâi, Walt participase și el, alături de Sherrie. Știind că era alături de ea și o susținea, situația era cu totul alta. Însă, cel mai important, toată munca și toate strădaniile pe care Sherrie și Walt le depuneau acasă privitor la Todd și la granițe începuseră să dea rezultate.

„Doamnă Philips, îi spusese învățătoarea, recunosc că l-am primit pe Todd cu oarecare rezerve, după ce m-am consultat cu doamna Russell, învățătoarea lui din clasa a treia. Însă am observat o îmbunătățire semnificativă a capacității fiului dumneavoastră de a răspunde la limite."

Walt și Sherrie zâmbiră unul către altul. „Credeți-mă, zisese Walt, nu a existat nicio formulă magică. Todd ura să-și facă temele, să asculte de noi și să-și asume responsabilitatea pentru treburile de prin casă. Dar se pare că laudele consecvente și suportarea consecințelor au fost de mare ajutor."

Învățătoarea era de aceeași părere. „Într-adevăr. Nu că Todd ar fi acum un fel de înger docil – el va spune întotdeauna ce gândește – și consider că e un lucru bun la un copil. Însă nu mai trebuie să te lupți din răsputeri, ca să-l faci să se comporte frumos. Până acum, a fost un an bun. Vă mulțumesc pentru sprijinul oferit ca părinți."

5:15 DUPĂ-AMIAZA

Luptându-se cu traficul intens de la orele de vârf ale după-amiezii, Sherrie se simțea, ciudat, recunoscătoare pentru blocaje. *Pot să folosesc acest timp pentru a-I mulțumi lui Dumnezeu pentru familia și prietenii mei – și a planifica un weekend distractiv pentru noi.*

6:30 DUPĂ-AMIAZA

Amy intră în sufragerie exact la ora stabilită. „Mamă, e timpul pentru întâlnirea mamă-fiică", spuse ea. „Haide afară."

Ieșind din casă, cele două porniră în plimbarea lor dinaintea cinei, prin cartier. Ce se întâmpla în principal în timpul acesta era că Sherrie o asculta pe Amy sporovăind despre școală, cărți și prieteni. Toate lucrurile despre care tânjise să poată discuta cu fiica ei. De fiecare dată, plimbarea se dovedea prea scurtă.

Nu fusese așa mereu. După ce un consilier creștin se întâlnise cu Amy și cu familia și discutaseră despre izolarea ei, el remarcase că purtarea urâtă a lui Todd monopolizase atenția familiei. Nu Amy era roata ce scârțâia, prin urmare ea avea parte de mai puțin timp petrecut cu Sherrie și Walt.

Treptat, se retrăsese în sine. Pur și simplu, în casă nu mai exista nimeni dispus să-i dăruiască ceva. Dormitorul devenise lumea ei.

Remarcând această problemă, Sherrie și Walt încercaseră, în mod cu totul special, să se asigure că Amy era încurajată să discute despre ceea ce o preocupa – chiar dacă nu era vorba de crizele prin care trecea Todd.

Și, odată cu trecerea timpului, asemenea unei flori ce se deschide sub lumina soarelui, Amy începuse să interacționeze din nou cu părinții săi. Începea să se conecteze cu cei jur, așa cum ar face-o o fetiță obișnuită. Munca depusă de Sherrie și Walt în ce privește granițele lui Todd era, totodată, una dintre componentele procesului de vindecare a lui Amy.

7:00 SEARA

Erau cam pe la jumătatea cinei, când sună telefonul. După al treilea țârâit, robotul telefonic dezvălui apelantul. „Sherrie, sunt Phyllis, de la biserică. Ai putea cumva să ne ajuți cu întâlnirea de luna viitoare?"

Robotul telefonic era acum soluția pentru întreruperile din timpul cinei. Granița familiei spunea așa: „fără convorbiri telefonice până terminăm de mâncat." Și așa stând lucrurile, timpul petrecut în familie, la masă, era mai bogat.

Sherrie își puse în gând să nu uite s-o sune pe Phyllis mai târziu în cursul serii și să refuze propunerea ei, cu părere de rău. Ea și cu Walt plănuiseră ca în zilele cu pricina să petreacă un weekend în doi. Lucrurile de felul ăsta îi ajutau să trăiască într-o continuă lună de miere.

Interesant este faptul că în primă fază, când abia își începea munca de formare a granițelor, Sherrie începuse să se retragă din anumite angajamente de la biserică, pentru a-și pune în ordine viața haotică. Acum însă, simțea ceea ce părea a fi o dorință tot mai mare de a se implica în câteva lucrări, la care se simțea chemată. *Asta înseamnă să mângâi cu mângâierea cu care am fost eu mângâiată*, gândea Sherrie în sinea sa. Însă își dădea seama că niciodată nu va putea fi disponibilă pentru Phyllis, în măsura în care aceasta și-o dorea. Dar problema aceasta era între Phyllis și Dumnezeu. Ea una ieșise din cercul acesta vicios.

7:45 SEARA

Walt și copiii strângeau masa. Nu voiau să piardă cina de mâine seară, așa cum nu voiseră să piardă nici micul dejun!

9:30 SEARA

Copiii erau deja în pat, cu temele făcute. Avuseseră chiar ceva timp să se joace, înainte de culcare. Walt și Sherrie se așezară unul lângă altul, cu câte o ceașcă de cafea în mână. Pe un ton scăzut, au povestit despre

felul cum își petrecuse fiecare ziua. Au râs de stângăciile lor, și-au deplâns eșecurile, au făcut planuri pentru weekend și au discutat despre copii. Și s-au privit în ochi – bucuroși fiecare că celălalt era acolo.

O minune între minuni. Și una câștigată cu greu. Sherrie trebuise să facă ea însăși psihoterapie – pe lângă faptul că se alăturase unui grup de suport de la biserică. Îi luase mult până să iasă din stilul său de „a-l îmbuna pe Walt prin dragoste". Trebuise să-și exerseze îndelung granițele, față de persoane de încredere, înainte de a se simți pregătită să-și înfrunte soțul.

Și fusese o perioadă de-a dreptul înspăimântătoare. Walt nu știa cum să se raporteze la o soție care era capabilă să stabilească limite, care-i putea spune: „Aș vrea să-ți spun ceva, ca să știi dinainte. Mă doare când mă critici fără milă, în public. Lucrul ăsta mă îndepărtează de tine. Dacă continui, am să te confrunt imediat cu situația respectivă. Și am să plec acasă cu taxiul. Nu mai vreau să trăiesc o minciună. Și de acum înainte, să știi că am de gând să mă apăr pe mine însămi."

Iată o soție care nu mai era dispusă să-și asume responsabilitatea pentru crizele de personalitate ale lui Walt și pentru gestul lui de a se retrage în cochilie, o soție care spune: „Dacă nu vrei să discuți cu mine despre ceea ce te face nefericit, gata, eu dau înapoi. În caz că vrei să discutăm, vor fi de față și niște prietene de-ale mele." Fusese o adaptare dificilă pentru Walt, deoarece el era obișnuit ca Sherrie să-l tragă din carapace, să-i netezească penele zburlite și să-și ceară scuze că este imperfectă.

Iată acum o soție care înfrunta distanțarea lui emoțională cu: „Tu ești prima mea alegere, în ce privește intimitatea. Te iubesc și vreau să te pun pe primul loc în viața mea. Dar dacă nu ești dispus să petreci timp aproape de mine, eu voi petrece acel timp în grupuri de suport, la biserică și împreună cu copiii. Să știi însă că n-am de gând să mai stau în vreun ungher, uitându-mă la tine cum te uiți la televizor. De acum înainte va trebui să-ți pui tu singur punga de popcorn la microunde."

El amenințase. Se îmbufnase. Se retrăsese în bârlog.

Însă Sherrie se ținuse tare pe poziție. Cu ajutorul lui Dumnezeu, al prietenilor ei, al psihoterapeutului și al grupului de suport de la biserică, începuse să opună rezistență izbucnirilor lui furtunoase. Walt începuse să vadă cum e să n-o mai aibă prin preajmă și sub papuc tot timpul.

Și i se făcuse dor de ea.

Pentru prima dată în viață, Walt simțise cu adevărat dependența sa de Sherrie. Cât de multă nevoie avea de ea! Cât de bine se simțea când era ea

prin preajmă! Și a început, treptat-treptat, să se reîndrăgostească de soția sa – de data aceasta, o soție cu granițe.

Și ea s-a schimbat. Sherrie a încetat s-o mai facă pe victima, în relația cu Walt. S-a trezit că-l învinovățește mai puțin. Că e mai puțin bântuită de resentimente. Granițele ei au ajutat-o să-și construiască o viață plină, care nu mai avea nevoie ca Walt să fie atât de perfect pe cât și-ar fi dorit ea.

Nu, nu era o căsnicie ideală. Însă acum îi dădea un mai mare sentiment de siguranță, ca o ancoră în furtună. Acum erau mai mult o echipă, înzestrați fiind cu iubire și înțelegere reciprocă. Nu se temeau de conflict, își iertau unul altuia greșelile și-și respectau granițele unul altuia.

10:15 SEARA

Stând în pat, cuibărită lângă Walt, Sherrie reflecta asupra ultimelor câtorva luni de muncă asiduă la construirea granițelor. Se simțea afectuoasă și-I era recunoscătoare lui Dumnezeu, pentru că-i dăduse o a doua șansă.

Îi veni în minte un pasaj din Scriptură, unul pe care-l citise de multe ori și-l cunoștea bine. Era vorba de cuvintele lui Hristos, din Predica de pe Munte:

> „Ferice de cei săraci în duh, căci a lor este Împărăția cerurilor! Ferice de cei ce plâng, căci ei vor fi mângâiați! Ferice de cei blânzi, căci ei vor moșteni pământul!" (Mat. 5:3–5)

Întotdeauna voi fi săracă în duh, se gândi în sinea sa. Însă granițele mele mă ajută să-mi fac timp pentru a primi Împărăția cerurilor. Voi deplânge întotdeauna pierderile pe care le-am suferit în această viață. Însă stabilirea unor limite mă ajută să aflu mângâierea de care am nevoie, din partea lui Dumnezeu și a celorlalți. Întotdeauna voi fi blândă. Însă faptul că sunt acum o persoană autonomă mă ajută să iau inițiativa, pentru a moșteni pământul. Îți mulțumesc, Doamne. Îți mulțumesc pentru nădejdea pe care mi-ai dăruit-o. Și pentru că mă duci – pe mine și pe cei pe care-i iubesc – pe calea Ta.

Ne rugăm ca granițele tale biblice să te conducă spre o viață de dragoste, libertate, responsabilitate și slujire.

Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend
NEWPORT BEACH, CALIFORNIA, 1992

NOTE

1. O prezentare a celor patru tipologii poate fi găsită în cartea *Secrets of Your Family Tree*, de Dave Carder, Earl Henslin, John Townsend, Henry Cloud și Alice Brawand, Moody Press, Chicago, 1991, p. 176–179.

2. Structura care urmează a fost elaborată de Margaret Mahler și descrisă în *The Psychological Birth of the Human Infant*, de Margaret Mahler, Fred Pine și Anni Bergman, Basic Books, New York, 1975. Cercetător științific, Mahler a acordat o atenție deosebită modului în care aceste concepte biblice operează în revelația generală.

3. Pentru mai multe informații despre perspectiva biblică asupra atașamentului, vezi capitolele 3–5 din cartea *Changes That Heal*, de Henry Cloud, Zondervan, Grand Rapids, 1992, și capitolele 4 și 13 din *Hiding from Love*, de John Townsend, NavPress, Colorado Springs, 1991.

4. Programul *12 Pași* reprezintă un set de principii pentru recuperarea după adicții, comportament compulsiv și alte probleme comportamentale. A fost propus inițial de organizația Alcoolicii Anonimi (n.trad.).

5. Francis Brown, S. R. Driver și Charles A. Briggs, *A Hebrew and English Lexicon of the Old Testament*, Clarendon Press, Oxford, 1977, p. 60; Merrill C. Tenney, ed., *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, Vol. 1, Zondervan, Grand Rapids, 1977, p. 166–168.

6. James Dobson, *Dragostea trebuie să fie puternică*, Editura Imago Dei, 2009.

7. R. Laird Harris, Gleason L. Archer și Bruce K. Waltke, ed., *Theological Wordbook of the Old Testament*, Moody Press, Chicago, 1980, p. 329.

8. Vezi capitolul 8 din cartea lui John Townsend, *Hiding from Love: How to Change the Withdrawal Patterns that Isolate and Imprison You*, NavPress, Colorado Springs, 1991.

9. Vezi Henry Cloud, *Changes That Heal: Understanding Your Past to Ensure a Healthier Future*, Zondervan, Grand Rapids, 1992; și John Townsend, *Hiding from Love: How to Change the Withdrawal Patterns that Isolate and Imprison You*, NavPress, Colorado Springs, 1991